

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Дудукчан И. Федоренко А.

ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

энциклопедия

ТЕХНИКА ШЕСТА
«ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ»



Дудукчан И., Федоренко А.

Энциклопедия
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

КНИГА 5

ТЕХНИКА ШЕСТА
«ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ»

«KCHAN»

1996

Энциклопедия *ВИН ЧУН КУНГ-ФУ*

Авторы: Дудукчан И.
Федоренко А.

В книге в доступной форме представлен один из традиционных стилей рукопашного боя Китая — *ВИН ЧУН КУЕН*. Подробно изложены базовые принципы, техника, формы и методы тренировок.

© Дудукчан И., Федоренко А., 1995

© Дудукчан И., иллюстрации, 1995

1995

Краткая история школы

Система боевого искусства ВИН ЧУН, являющаяся одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя зародилась около трехсот лет назад в Китае. У истоков создания стиля стояла монахиня Нг-Май, чье мастерство ведения поединка не было превзойдено ни одним бойцом ее времени. Исходя из своих знаний шаолиньского КУНГ-ФУ, она разработала новый, продуманный метод самозащиты. Ученицей грозной монахини была девушка по имени Вань Вин Чун, которая за три года индивидуальных занятий овладела всей системой. Переработав стиль Нг Май Вань, Вин Чун создала оригинальную технику боя голыми руками, которая в последствии стала называться ее именем. После смерти Вин Чун в середине XVII века развивать и совершенствовать стиль стал ее муж Лян Бак Чан. Он обучил врача Лян Лэй Квая, который передал свои знания актеру китайской оперы и известному фехтовальщику на ножах-бабочках Ван Вэй Бо. Последнему мастер техники длинного шеста Лян Джи Тай предположил такой обмен: внести в стиль ВИН ЧУН свою технику шеста, а за это изучить стиль боя ВАН ВЭЙ БО. Обмен состоялся и техника шеста, переработанная в соответствии с принципами ВИН ЧУН, была внесена в практику школы.

У Лян Джи Тая обучался врач Лян Ян, который в свою очередь обучил двух своих сыновей Лян Чуна и Лян Бака. Кроме сыновей Лян Ян передал знания о ВИН ЧУН еще одному человеку. Звали его Чан Ва Шун. У последнего было несколько учеников, среди которых оказались Нгуен Тэ Конг и Ип Мэн, с именами которых связывают дальнейшее развитие школы ВИН ЧУН.

Нгуен Тэ Конг после смерти Чан Вэй Шума уехал во Вьетнам, где открыл школу и стал обучать искусству ВИН ЧУН.

Ип Мэн не спешил с передачей своих знаний другим. Лишь в 56 лет, переехав на постоянное проживание в Гонконг, он стал обучать других технике ВИН ЧУН. Его первыми учениками были служащие ресторана, но по мере распространения славы росло и число последователей. Воспитанником Ип Мэна был знаменитый киноактер и боец Брюс Ли.

С раннего времени учитель передал ведение занятий своим старшим ученикам, и поэтому следующие поколения мастеров были обучены преимущественно его помощниками. Благодаря этому, а также вследствие того, что ученики мало исправлялись Ип Мэном (китайский принцип обучения, ориентирующийся на внимательных

и талантливых учеников) появилось множество модификаций стиля Вин Чун, которые различаются не только написанием названия системы, но и техникой исполнения.

После смерти Ип Мэна в Гонконге была полная неясность в том, кого считать его преемником. Так как мастер не сделал перед смертью ясного распоряжения, то старшие ученики взяли руководство в семье Вин Чун в свои руки. При этом каждый из них основал свою собственную школу и собственные объединения, что привело к соперничеству и конкуренции, потому, что все они преподавали в Гонконге. И по сей день не достигнуто единства этих бывших учеников, причем отзываются они друг о друге весьма негативно. Как бы там ни было, но именно благодаря их стараниям система ВИН ЧУН не только не угасла, но и получила известность и признание во всем мире.

В настоящее время существует два крупных направления стиля ВИН ЧУН — Китайское (Гонконговское) и Вьетнамское. Первое связывают с именем Ип Мэна, второе с уже упоминавшимся выше Нгуен Тэ Конгом. Несмотря на сходство в базовых принципах и манере ведения поединка они отличаются набором формальной техники. Рассмотрим подробнее составляющие части обоих направлений этого боевого искусства.

Прежде всего необходимо сказать, что ВИН ЧУН — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощрена и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточно внимания.

Отличительной особенностью техники рук ВИН ЧУН являются упражнения ЧИ САУ (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом определить его хотя бы на один ход, мягкость и податливость одолевают здесь грубую силу.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «СИУ ЛИМ ТАО» («маленькая идея») исполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «ЧУМ КИУ» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем

«БИЛ ДЗЕ» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное выше справедливо как для китайского так и для Вьетнамского направления ВИН ЧУН. Однако существуют и некоторые различия, о которых следует упомянуть. Эти различия не так уж велики, но именно они составляют «фасад» этих направлений.

Во первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во вторых, различия составляют в наборе и манере ведения тренинга с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «116 приемов на деревянном манекене», разработанный Ип Мэном. Во вьетнамском же направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку.

Другие отличия не существенны и упоминаться не будут.

В заключение следует сказать, что сейчас в мире создано несколько крупных организаций изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство ВИН ЧУН. К их числу относятся «Всемирная организация ВИН ЧУН КУН-ФУ» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация ВИН ЧУН КУН ФУ» под руководством Лян Тина, «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга и др.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

Многие стили китайского кунг-фу в своем арсенале имеют технику работы с деревянным шестом. Вин Чун не является исключением.

Техника шеста «Лук Дим Бук Гунь» стала неотъемлемой частью стиля Вин Чун благодаря мастеру Ван Вэй Бо. До этого единственным оружием в школе Вин Чун были ножи-бабочки. С того времени и по сей день изучение техники работы с деревянным шестом является обязательным для всех практикующих Вин Чун.

Главными целями «Лук Дим Бук Гунь» являются: развитие способности передавать усилие на конец шеста, совершать круговые движения вокруг оружия противника по малым кругам, наносить удары одним касанием.

В теории «Лук Дим Бук Гунь» имеется несколько **основных принципов**:

- конец шеста должен быть направлен в горло противника — это защищает вашу центральную линию;
- движение запястья и его вращение генерируют силу удара;
- обе руки должны проявлять согласованную силу во всех технических приемах, хотя именно передняя рука генерирует силу удара, в то время как задняя рука прикладывает свое усилие для уравнивания действия передней руки;
- кисть задней руки должна все время оставаться в одном и том же положении на шесте, а кисть передней руки может менять свое положение для выработки максимальной силы удара;
- последние полтора фута (45 см) длины шеста называются «точкой силы». Энергия тела и рук при ударе должна быть трансформирована в энергию этой точки, для того чтобы добиться максимального эффекта;
- очень важно держать локти как можно ближе к телу для защиты и лучшего контроля шеста;
- необходимо плотно прижимать шест к телу или касаться им тела для того, чтобы обеспечить шесту наилучшую поддержку в любом техническом приеме. Точка, в которой шест касается тела, называется точкой поддержки. Бедро, плечо или передняя часть тела — все они могут быть точками поддержки.

Часто в описании техники шест называют «живым» или «мертвым». Это определение соотносит положение вашего шеста с положе-

нием шеста противника. «Живой» шест — это шест, владеющий внутренней линией атаки. Он контролирует оружие противника и всегда направлен на удар.

«Мертвый» шест — это шест, находящийся под контролем оружия противника и, таким образом, не владеющий внутренней линией атаки. Можно сказать, что необходимо сохранять шест «живым», так как в этом положении вы можете атаковать, а значит иметь шанс победить.

Глава 1

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

I. Способы удерживания шеста

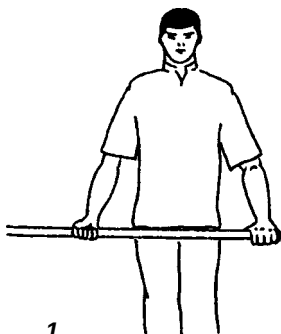
В стиле Вин Чун шест удерживается двумя руками. Это обязательное правило, которое диктуется техникой выполнения приемов. Вы не увидите, чтобы боец Вин Чун выполнял сложные широкоамплитудные движения шестом, сопровождающиеся различными перехватами.

Расстояние между ладонями рук, удерживающими шест, должно быть в полтора раза больше ширины плеч, но оно может меняться в зависимости от выполняемого технического приема. Задняя рука называется «контролирующей». Она удерживает шест за один из концов, контролирует и ведет его. Передняя рука называется «направляющей». Она не только направляет движение шеста, но и генерирует дополнительную силу удара.

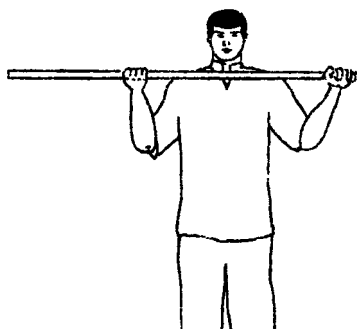
Шест может удерживаться в двух положениях: левостороннем и правостороннем. При левостороннем варианте левая рука является передней, а правая соответственно — задней. В правостороннем варианте удерживания шеста руки меняются местами. В дальнейшем при описании технических приемов будем использовать термины «левосторонняя стойка» и «правосторонняя стойка».

Существует **три основные позиции** удерживания шеста относительно туловища:

1. *Низкая позиция* (рис. 1). Руки в данной позиции опущены вниз и полностью выпрямлены.

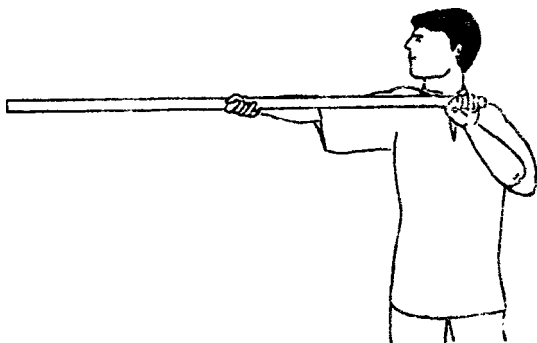


2. *Высокая позиция I* (рис. 2). В данной позиции руки согнуты в локтях. Шест удерживается на уровне плеч.



2

3. *Высокая позиция II* (рис. 3). В отличие от предыдущей позиции в данной передняя рука выпрямлена, а задняя согнута в локтевом суставе под определенным углом.



3

Существует еще несколько позиций. Однако все они являются производными от перечисленных выше.

II. Защитные действия (блоки)

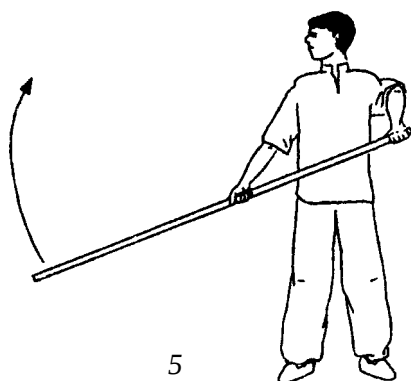
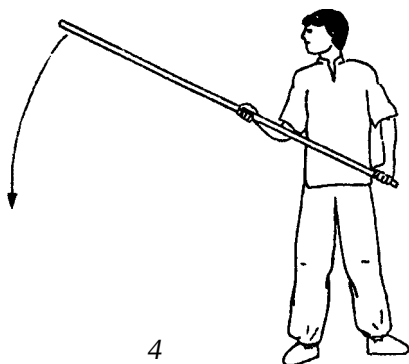
Техника защиты к своему арсеналу имеет шесть блокирующих приемов.

1. ДЖУТ ГУНЬ (Нижний блок)

Используется для блокирования атак, направленных в нижний уровень.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 4). Резким движением опустите шест вниз, выполняя блок Джут Гунь (рис. 5). Поднимите шест вверх, возвращаясь в исходное положение.

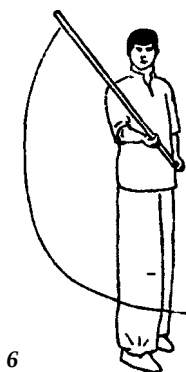


2. ГАН ГУНЬ (Нижний диагональный блок круговым движением внутрь)

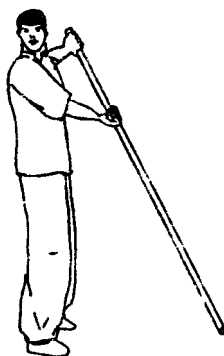
Используется для блокирования атак, направленных в нижний уровень.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 6). Выполните круговое движение шестом вниз-влево по часовой стрелке (рис. 7).



6



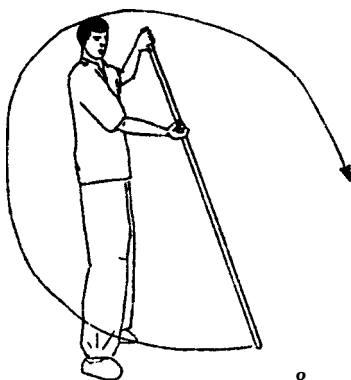
7

3. ФОК ГУНЬ (Круговой нижний блок)

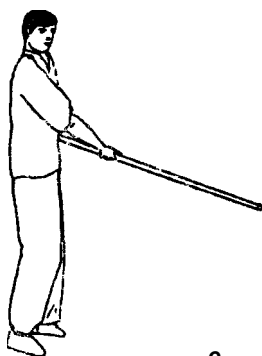
Используется для блокирования атак, направленных в нижний уровень.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест направлен вниз (рис. 8). Выполните круговое движение вправо-вверх-влево против часовой стрелки (рис. 9).



8



9

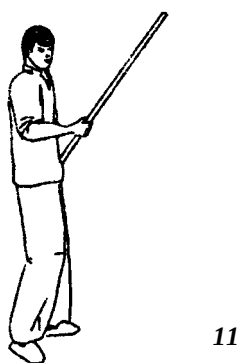
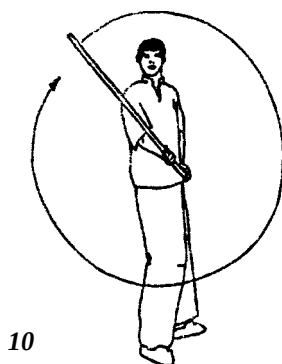
4. ДЖАН ГУНЬ (Круговой верхний блок)

Используется для блокирования атак, направленных в верхний уровень.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 10). Выполните круговое движение ше-

стом против часовой стрелки. Конец шеста описывает полный круг и возвращается в исходное положение (рис. 11).

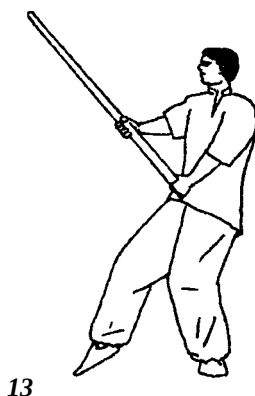
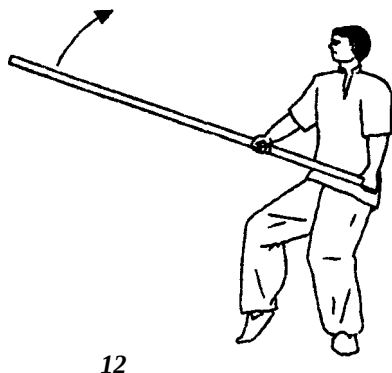


5. ТАН ГУНЬ (Верхний блок изнутри наружу)

Используется для блокирования атак, направленных в верхний уровень.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 12). Выполните отводящее движение шестом вправо изнутри наружу (рис. 13).

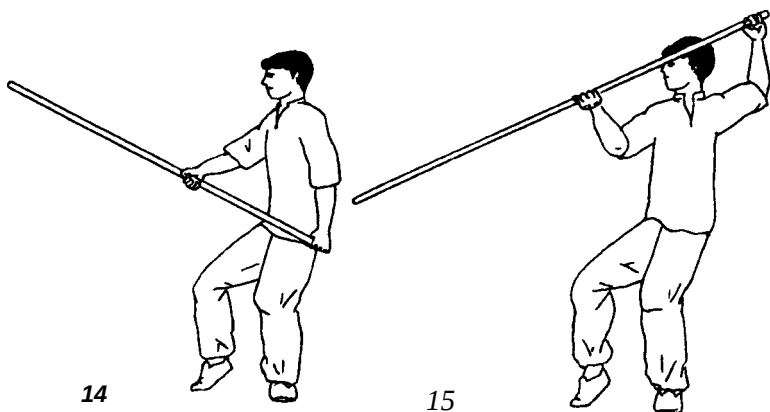


6. БОН ГУНЬ (Нижний наклонный блок)

Используется для нейтрализации атак, направленных в нижний и средний уровень.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 14). Опуская шест вниз, выполните блок БОН ГУНЬ (рис. 15).



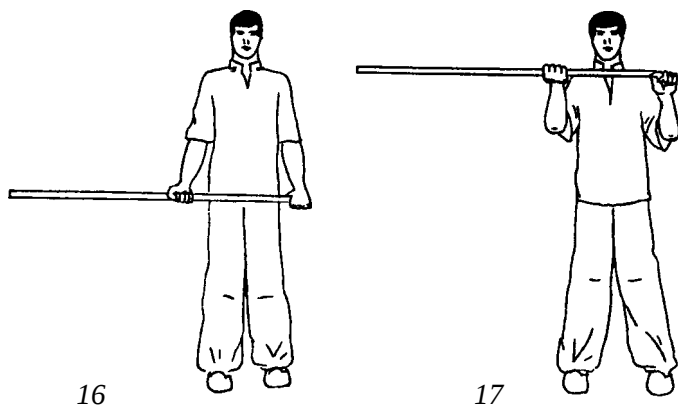
III. Атакующие действия (удары)

1. ТАРН ГУНЬ (Боковой горизонтальный удар)

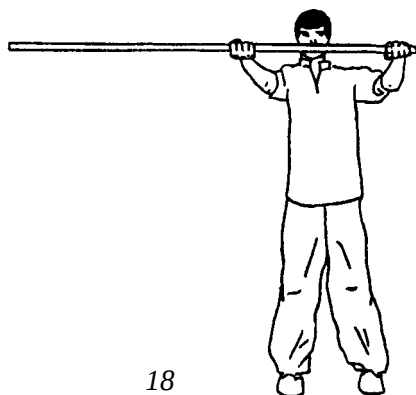
Используется для поражения уязвимых точек верхнего уровня.

Выполнение

Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в низкой позиции (рис. 16). Согните руки в локтевых суставах и поднимите шест на уровень плеч (рис. 17). Резким движением выпрямите руки



в горизонтальной плоскости, нанося удар Тарн Гунь (рис. 18).

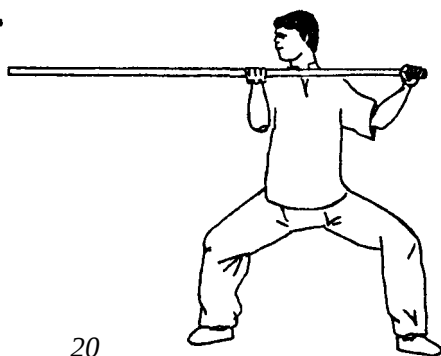
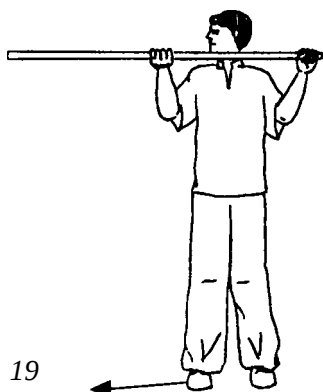


2. БИЛ ГУНЬ (Прямой протыкающий удар).

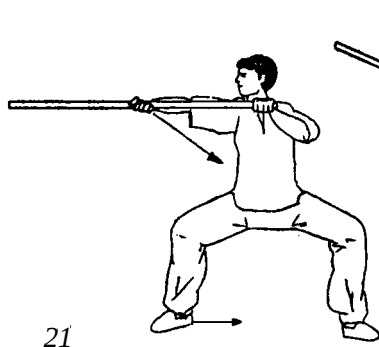
Этот удар является основным в технике «Лук Дим Бук Гунь». Он наиболее часто используется на практике. Бил Гунь используется для поражения уязвимых точек на любом из уровней человеческого тела.

Выполнение

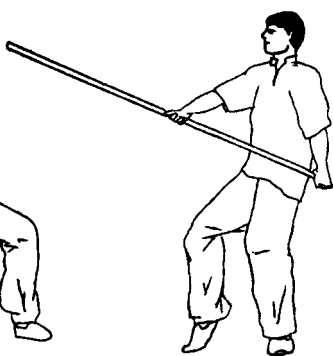
Примите правостороннюю стойку. Шест удерживается в высокой позиции (рис. 19). Сделайте шаг вперед правой ногой и примите стойку Мабу (Всадника) (рис. 20). Не меняя стойку, нанесите



удар Бил Гунь в горизонтальной плоскости (рис. 21). Подтяните правую ногу к левой, принимая стойку Сюй Бу (Кошки). Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 22).



21



22

IV. Базовые комбинации.

Изучив и освоив базовую технику блоков и ударов, переходят к разучиванию комбинационных действий. Любая комбинация представляет собой совокупность базовых технических элементов.

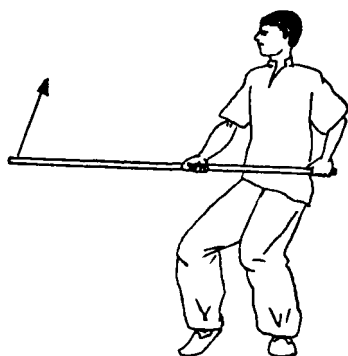
Комбинация 1. (ДЖУТ ГУНЬ, БИЛ ГУНЬ)

Одиночное выполнение

Примите правостороннюю стойку Сюй Бу (Кошки). Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 23). Выполните блок Джут Гунь резким движением вниз (рис. 24). Не останавлива-

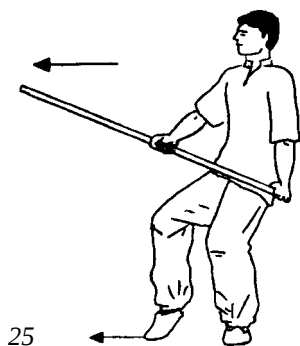


23

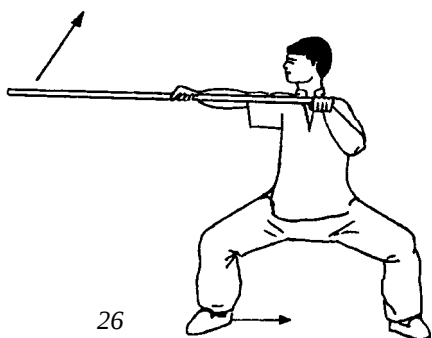


24

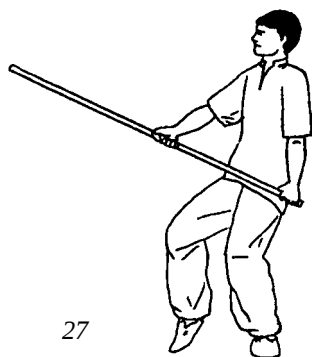
ясь, верните шест в исходное положение, подняв его вверх (рис. 25). Правой ногой шагните вперед, принимая стойку Ма Бу (Всадника). Одновременно с принятием стойки нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 26). Подтяните правую ногу к левой, возвращаясь в исходную стойку Сюй Бу. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 27).



25



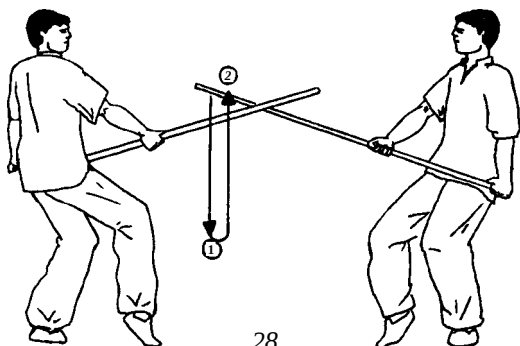
26



27

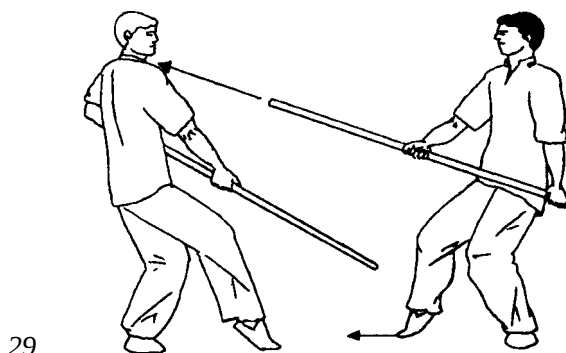
Парное выполнение

Партнер, находящийся слева, пытается атаковать вас в верхний уровень (рис. 28). Вы блокируете атаку движением Джут Гунь, от-

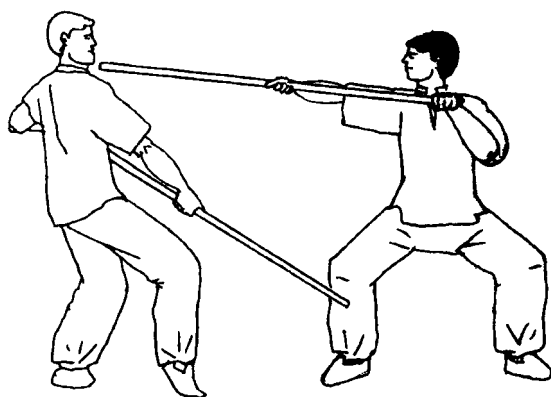


28

клоняя шест партнера вниз (рис. 29), и не останавливаясь контратакуете ударом Бил Гунь в верхний уровень (горло), принимая стойку Ма Бу (рис. 30).



29



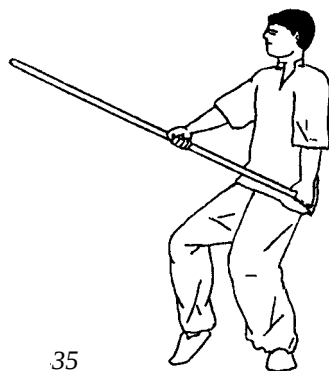
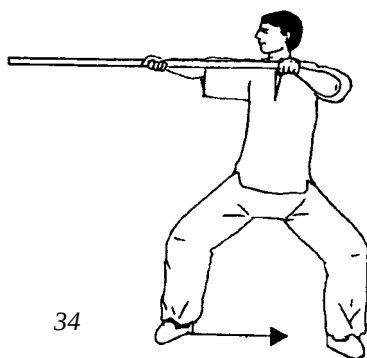
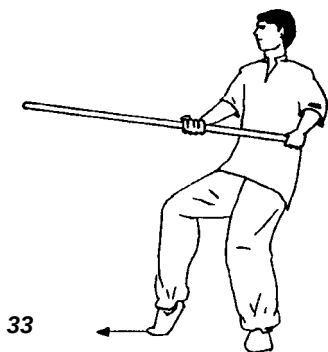
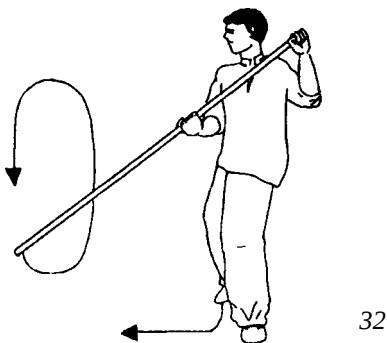
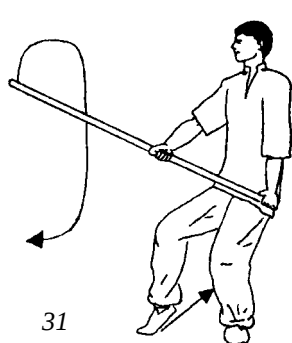
30

Комбинация 2. (ГАН ГУНЬ, ДЖАН ГУНЬ, БИЛ ГУНЬ)

Одиночное выполнение

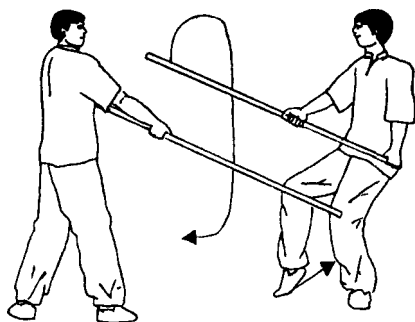
Примите правостороннюю стойку Сюй Бу. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 31). Правой ногой сделайте шаг назад-вправо по дуге, принимая фронтальную боковую стойку. Одновременно с изменением стойку выполните нижний диагональный блок Ган Гунь (рис. 32). Переместите правую ногу по дугообразной траектории вперед так, чтобы вернуться в исходную стойку Сюй Бу.

Вернувшись в исходную стойку, выполните круговой верхний блок Джан Гунь (рис. 33). Шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу, и одновременно нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 34). Вернитесь в исходное положение (рис. 35).

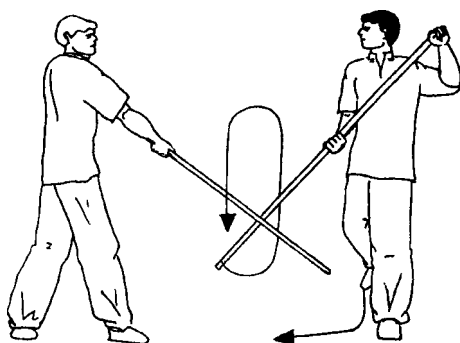


Парное выполнение

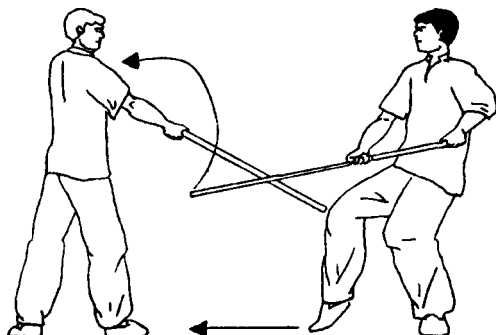
Партнер атакует вас в нижний уровень (рис. 36). Используя перемещение, вы изменяете стойку и выполняете блок Ган Гунь, нейтрализуя атаку партнера (рис. 37). Переходя в стойку Сюй Бу, выполните блокирующее движение Джан Гунь, чтобы открыть внутреннюю линию защиты партнера (рис. 38). Не останавливаясь, завер-



36



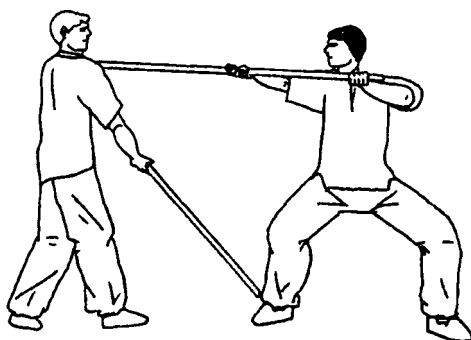
37



38

шите контратаку прямым протыкающим ударом Бил Гунь в горло (рис. 39).

39

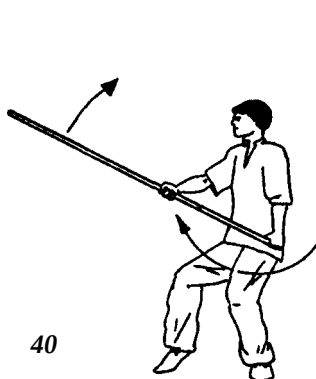


Комбинация 3. (ТАН ГУНЬ, ТАРН ГУНЬ)

Одиночное выполнение

Примите правостороннюю стойку Сюй Бу. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 40). Не меняя стойку, выполните

40



41



42

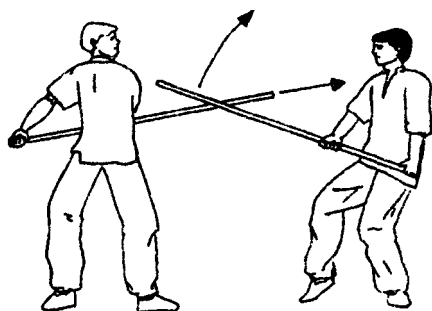


верхний блок изнутри наружу Тан Гунь (рис. 41). Не останавливаясь, нанесите удар сверху вниз по диагонали Тарн Гунь (рис. 42).

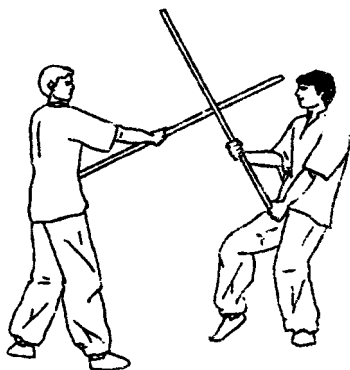
Парное выполнение

Партнер атакует вас ударом Бил Гунь в верхний уровень (рис. 43). Вы отклоняете шест партнера в сторону движением Тан Гунь (рис. 44). Не останавливаясь, контратакуйте ударом Тарн Гунь в верхний уровень (голову)(рис. 45).

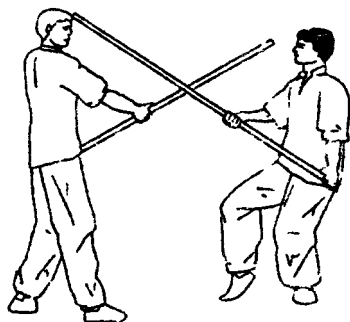
43



44



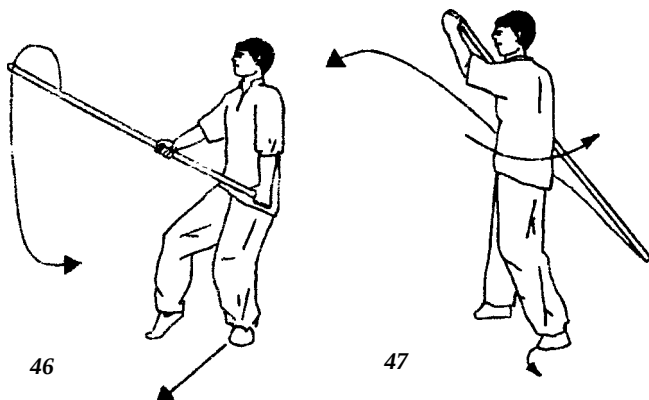
45



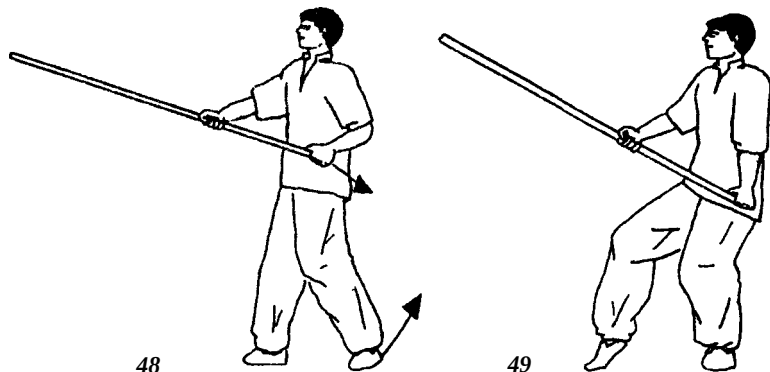
Комбинация 4. (БОН ГУНЬ, круговой удар)

Одиночное выполнение

Примите правостороннюю стойку Сюй Бу. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 46).левой ногой шагните влево-вперед и выполните блокирующее движение Бон Гунь (рис. 47).

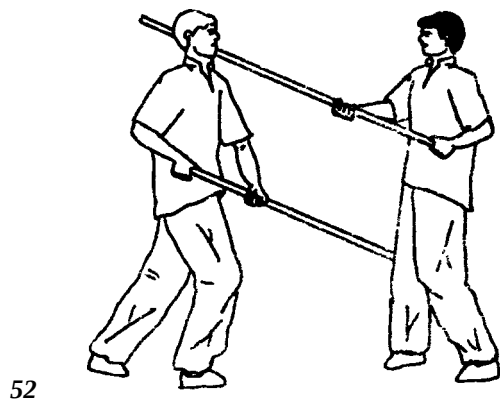
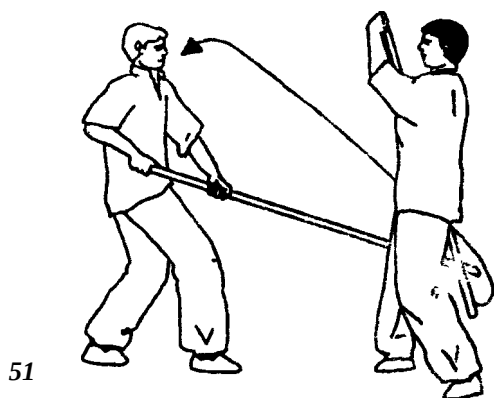
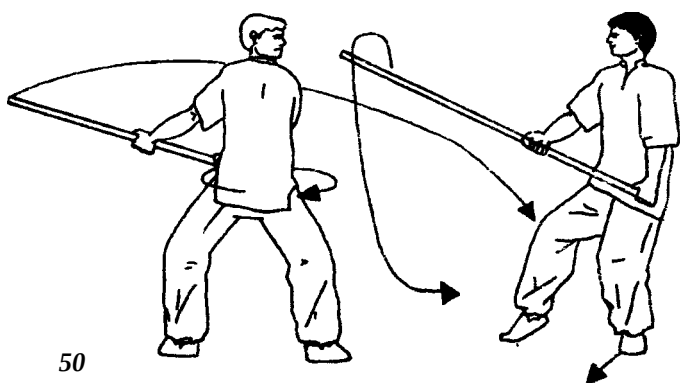


Не останавливаясь, развернитесь туловищем немного влево, после чего нанесите круговой удар шестом (рис. 48). Вернитесь в исходное положение (рис. 49).



Парное выполнение

Партнер атакует вас круговым ударом в горизонтальной плоскости (рис. 50). Изменяя стойку, вы нейтрализуете атаку нижним наклонным блоком Бон Гунь (рис. 51). Не останавливаясь, контратакуйте круговым ударом в верхний уровень (голову) (рис. 52).



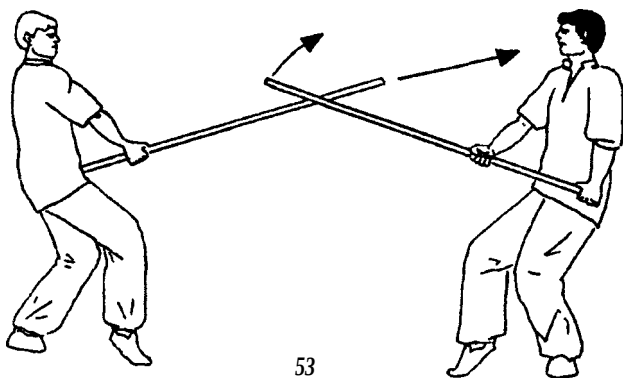
Глава 2 ЧИ ГУНЬ

Чи Гунь дословно переводится как «липкий шест». Техника Чи Гунь представляет собой набор парных упражнений, основной целью выполнения которых является развитие способности контролировать своим оружием (шестом) оружие (шест) противника. Контроль над оружием соперника позволит вам вовремя отразить его атаку и самому провести контратаку в тот момент, когда противник наименее защищен.

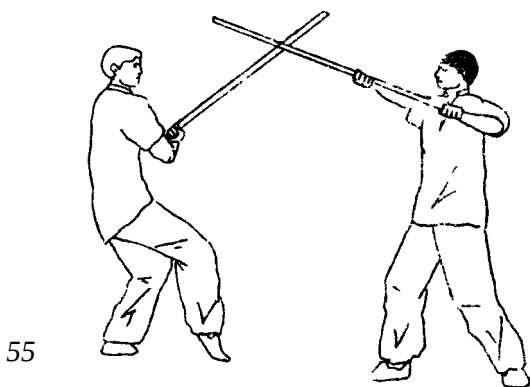
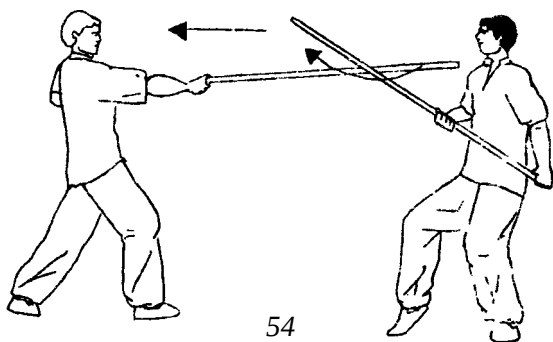
Во время выполнения упражнений, относящихся к разделу Чи Гунь, вырабатывается определенная чувствительность, которая позволяет осуществлять контроль над оружием противника. Данные упражнения направлены также на развитие способности своевременно выполнять конкретные технические действия. Главная идея всех упражнений заключается в том, чтобы «приклеиться» своим шестом к шесту партнера, постараться захватить контроль над его центральной линией или восстановить контроль собственной центральной линии. Практикуя упражнения, необходимо развить чувствительность до такой степени, чтобы научиться легко определять, когда противник начинает свою атаку. Развитие способности чувствовать любые изменения в защитной структуре противника является одной из главных целей всех упражнений Чи Гунь.

I. Основные упражнения

Упражнение 1. (БИЛ ГУНЬ, ТАН ГУНЬ)



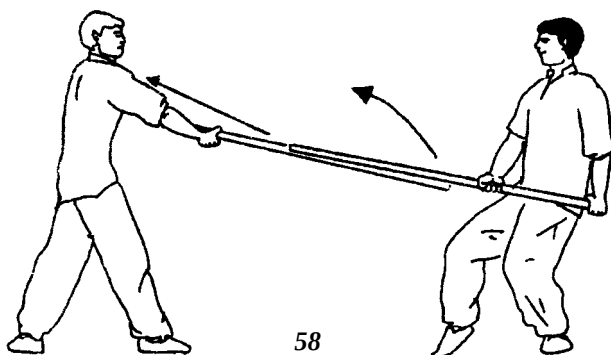
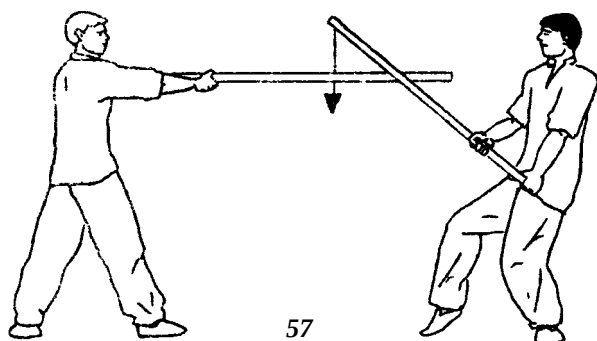
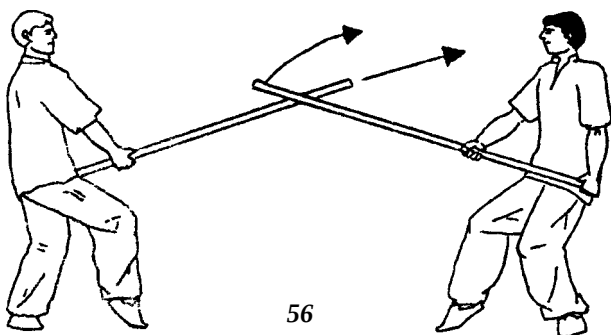
Партнеры принимают правостороннюю стойку Сюй Бу. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 53). Ваш партнер проводит атаку в верхний уровень прямым протыкающим ударом Бил Гунь. Почувствовав, что партнер начал атаку, Вы отводите его шест в сторону с линии атаки блокирующим движением Тан Гунь (рис. 54). Не останавливаясь, контратакуйте ударом Бил Гунь в верхний уровень. Партнер должен своевременно среагировать на вашу атаку и отклонить шест в сторону движением Тан Гунь (рис. 55). На этом один цикл упражнения завершен. Выполните 10-15 таких циклов.



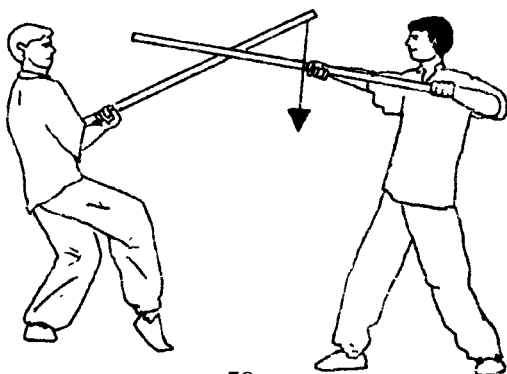
Упражнение 2. (ТАН ГУНЬ, ДЖУТ ГУНЬ, БИЛ ГУНЬ)

Партнеры принимают правостороннюю стойку Сюй Бу. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 56). Ваш партнер проводит атаку в верхний уровень

прямым протыкающим ударом Бил Гунь. Почувствовав атаку со стороны партнера, Вы отводите шест блокирующим движением Тан Гунь в сторону (рис. 57). Не останавливаясь, выполните движение Джут Гунь, прижимая шест партнера вниз и открывая тем самым место для контратаки (рис. 58). Нанесите прямой протыкающий



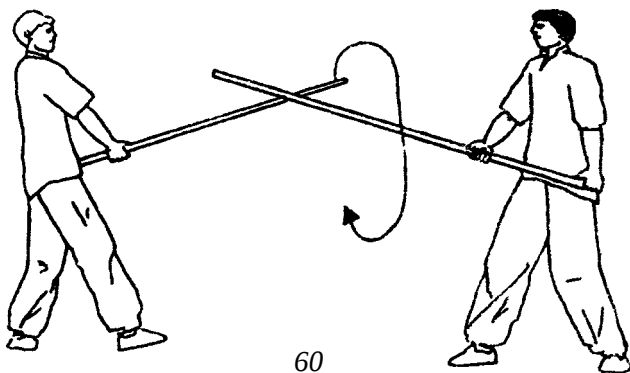
удар Бил Гунь и верхний уровень. Ваш партнер должен выполнить блокирующее движение Тан Гунь, отводя ваш шест с линии атаки в сторону (рис. 59). Далее партнер выполняет движение Джут Гунь и затем проводит атаку посредством удара Бил Гунь и т.д. Как видно, упражнение может выполняться без остановки бесконечно долго. Это можно сказать о всех упражнениях Чи Гунь. Поэтому выполняйте их до усталости в руках.



59

Упражнение 3. (Круговые вращения)

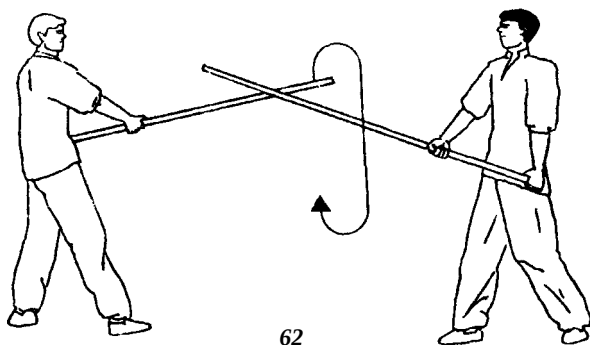
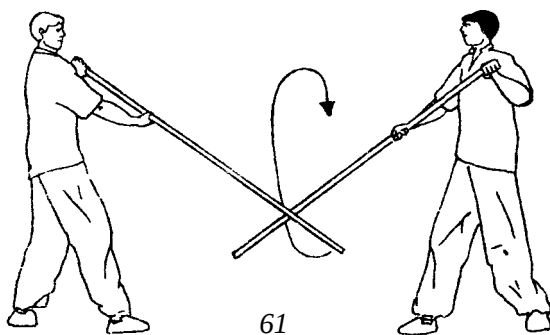
Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 60). Ваш партнер начинает вращать шест по часовой



60

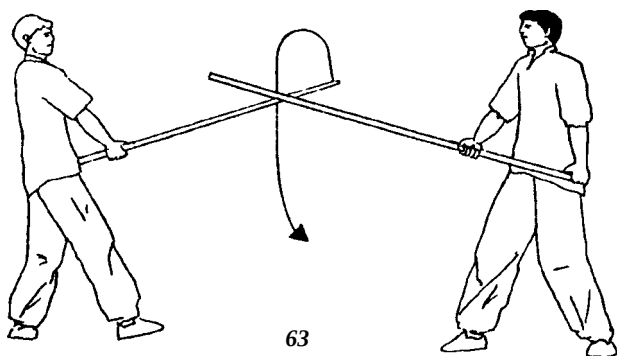
стрелке. Вы же, «приклеившись» своим шестом к шесту партнера, выполняете вращения против часовой стрелки (рис. 61, 62). Выполнив определенное количество круговых вращений, поменяйтесь ро-

лями. Теперь Ваш партнер должен следовать за Вашими движениями.

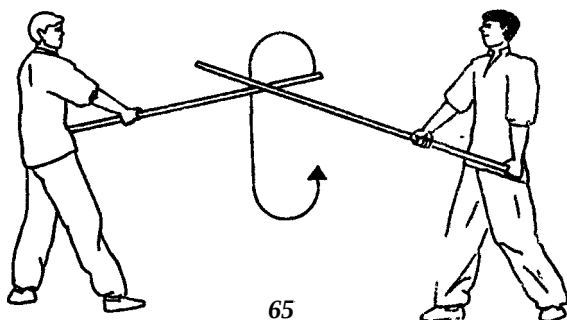
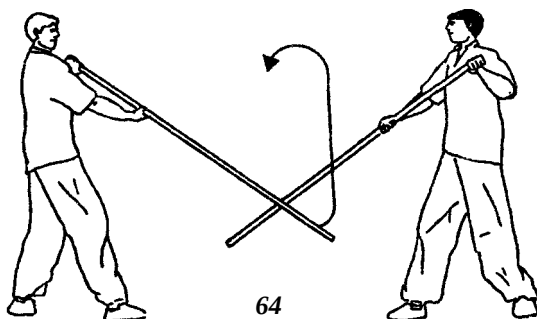


Упражнение 4. (Круговые вращения)

Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 63). Ваш партнер начинает совершать круговые движения

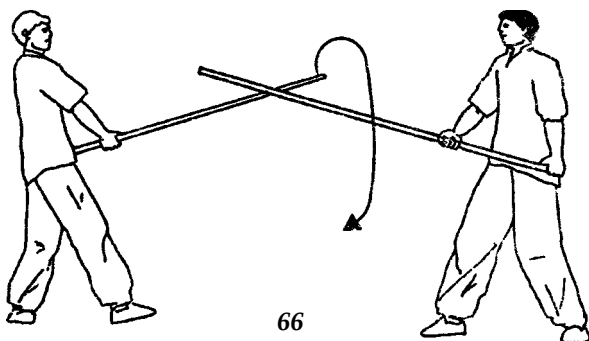


шестом против часовой стрелки. Вы, «приклеившись» своим шестом к шесту партнера, выполняете круговые вращения по часовой стрелке (рис. 64, 65). Выполнив определенное количество круговых вра-

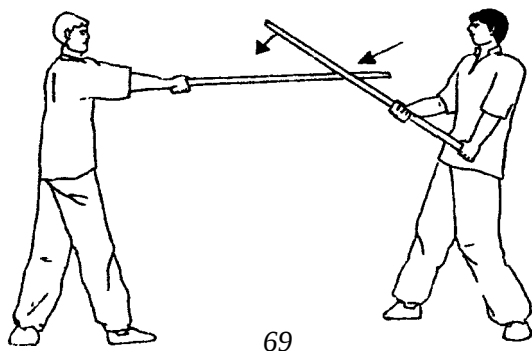
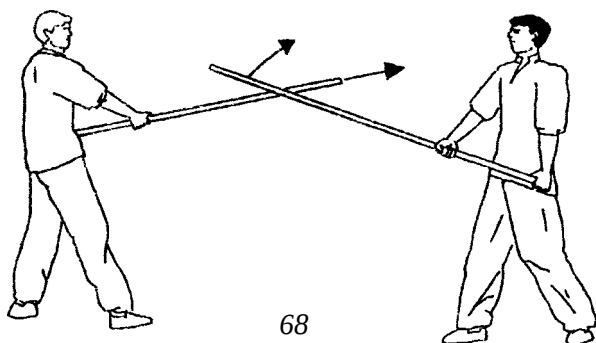
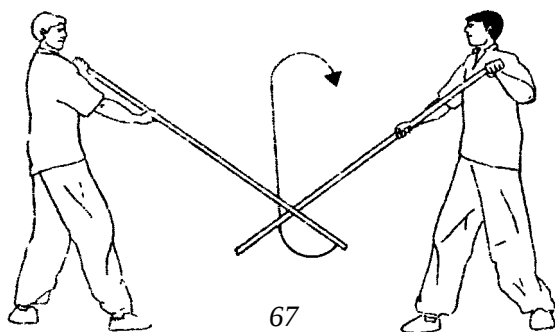


щений, поменяйтесь ролями с партнером. Варьируйте скорость вращения. Это должен делать тот из партнеров, кто играет роль ведущего.

Упражнение 5. (Круговое вращение, БИЛ ГУНЬ, ТАН ГУНЬ).



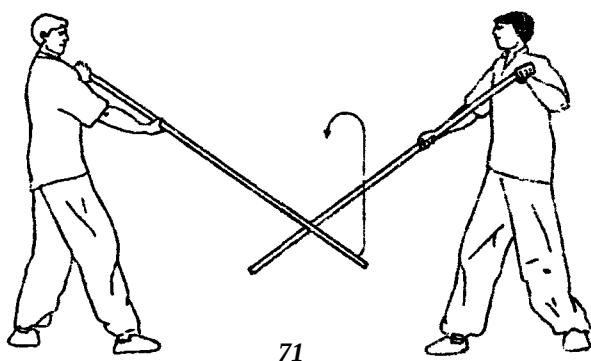
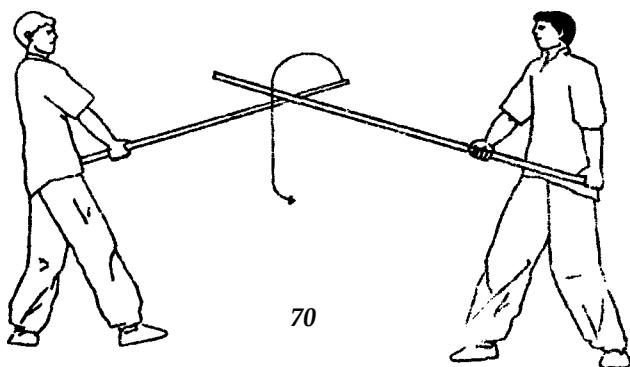
Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 60). Ваш партнер начинает вращение шестом по часовой стрелке. Вы, «приклеившись», следуете за его движениями, вращая шест против часовой стрелки (рис. 67). Выполняя вращения, ваш



партнер неожиданно атакует прямым протыкающим ударом Бил Гунь в верхний уровень (рис. 68). Почувствовав атаку партнера, Вы отводите его шест в сторону с линии атаки блокирующим движением Тан Гунь (рис. 69). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поменявшись ролями.

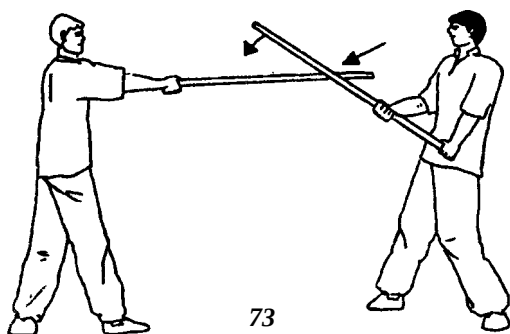
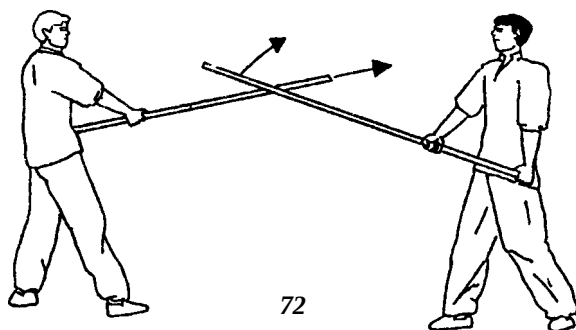
Упражнение 6. (Круговые вращения, БИЛ ГУНЬ, ТАН ГУНЬ)

Партнеры принимают правосторонние стойки. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 70). Ваш партнер начинает вращение шестом против часовой стрелки. Вы, «приклеившись», следуете за его движениями, вращая шест по часовой стрелке (рис. 71). Выполняя вращения, ваш партнер неожиданно атакует прямым протыкающим ударом Бил

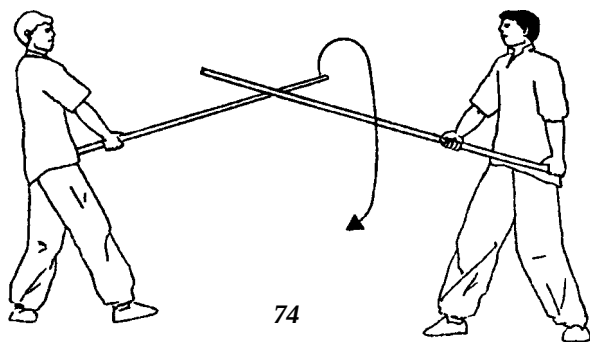


Гунь в верхний уровень (рис. 72). Почувствовав атаку партнера, Вы отводите его шест в сторону с линии атаки блокирующим движением

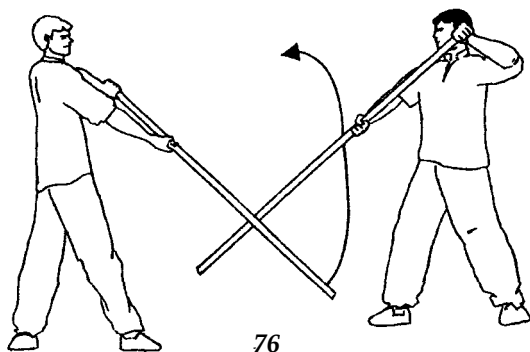
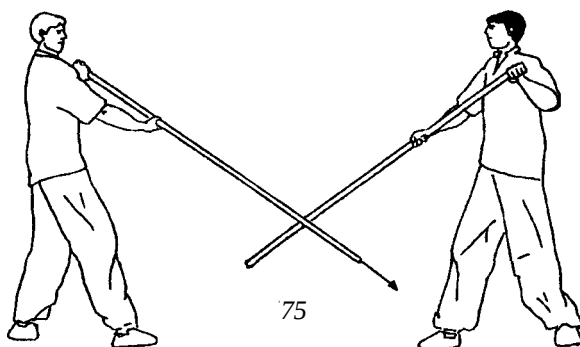
ем Тан Гунь (рис. 73). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поменявшись ролями.



Упражнение 7. (Круговые вращения, БИЛ ГУНЬ, БОН ГУНЬ)



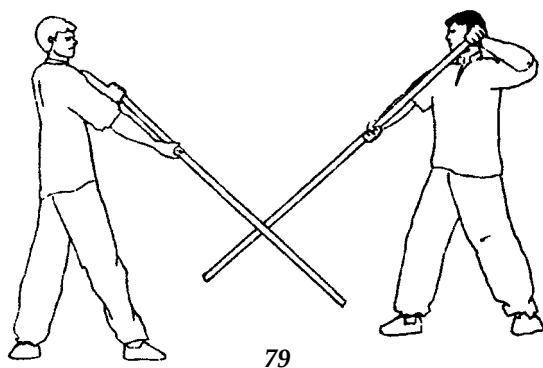
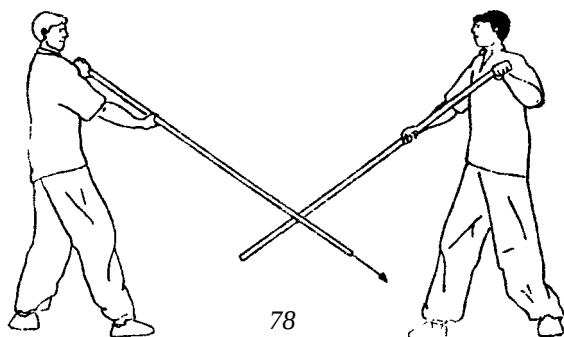
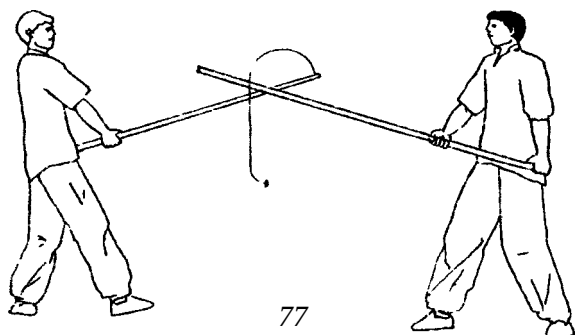
Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 74). Ваш партнер начинает вращение шестом по часовой стрелке. Вы, «приклеившись», следуете за его движениями, вращая шест против часовой стрелки (рис. 75). Выполняя вращения, ваш партнер проводит атаку прямым протыкающим ударом Бил Гунь в нижний уровень. Вы нейтрализуете атаку партнера блокирующим движением Бон Гунь (рис. 76). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поменявшись ролями.



Упражнение 8. (Круговые вращения, БИЛ ГУНЬ, БОН ГУНЬ)

Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 77). Ваш партнер начинает вращение шестом против часовой стрелки. Вы, «приклеившись», следуете за его движениями, вращая шест по часовой стрелке.

щая шест по часовой стрелке (рис. 78). Выполняя вращения, Ваш партнер проводит атаку прямым протыкающим ударом Бил Гунь в нижний уровень. Вы нейтрализуете атаку партнера блокирующим движением Бон Гунь (рис. 79). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поменявшись ролями.

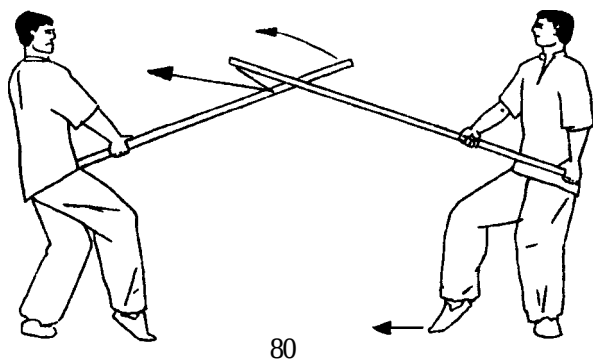


Освоив приведенные выше упражнения, необходимо усложнить процесс тренировки в Чи Гунь. Для этого целесообразно объединить попарно упражнения 4 и 6, 5 и 7. В результате вы получите усложненный вариант упражнений. В них партнер, который играет роль ведущего, получает некоторую свободу действий, так как теперь он может проводить атаку в любой из уровней. Это нововведение и является усложняющим фактором в упражнениях, потому что второй партнер должен теперь реагировать на атаки в любой из уровней. Упражнения повышенной сложности позволят вам прогрессировать в технике Чи Гунь.

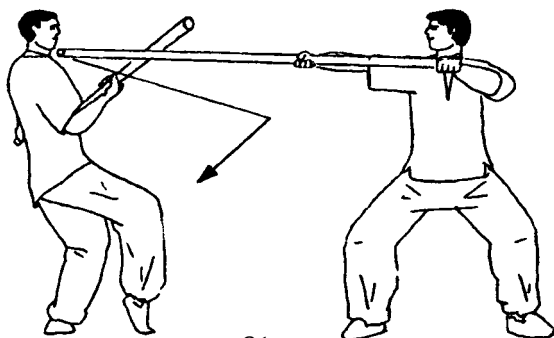
II. Методы атаки из положения «склеенные шесты»

Комбинация 1. (БИЛ ГУНЬ в верхний и нижний уровни)

Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 80). Шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма

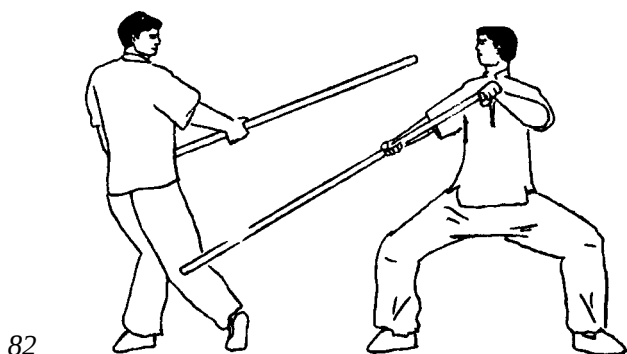


80



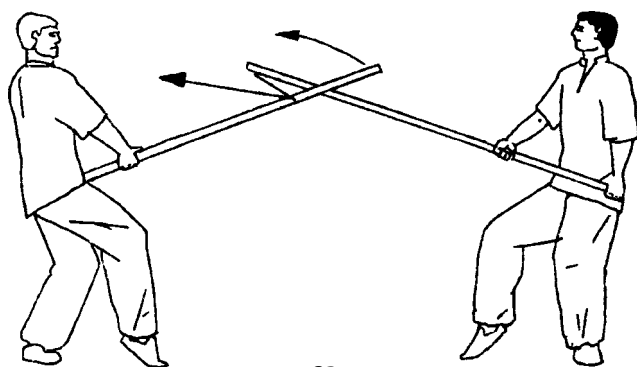
81

Бу, и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень. Ваш партнер нейтрализует атаку блокирующим движением Тан Гунь (рис. 81). Вы выводите шест на центральную линию и снова атакуете прямым протыкающим ударом Бил Гунь в нижний уровень (рис. 82).

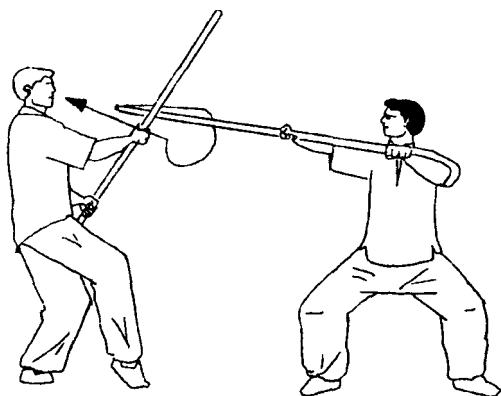


Комбинация 2. (Двойной БИЛ ГУНЬ в верхний уровень)

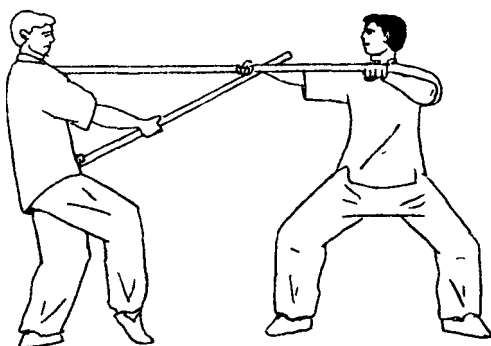
Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удерживаются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 83). Шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу, и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень. Ваш партнер нейтрализует атаку блокирующим движением Джан Гунь (рис. 84). Выведите шест на центральную линию и повторите атаку ударом Бил Гунь в верхний уровень (рис. 85).



84

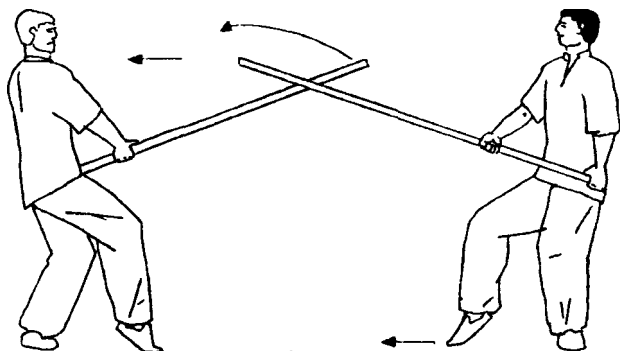


85



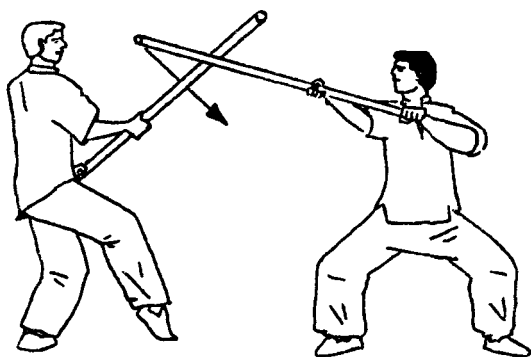
Комбинация 3. (БИЛ ГУНЬ, ДЖУТ ГУНЬ, БИЛ ГУНЬ)

Партнеры принимают правостороннюю стойку. Шесты удержи-

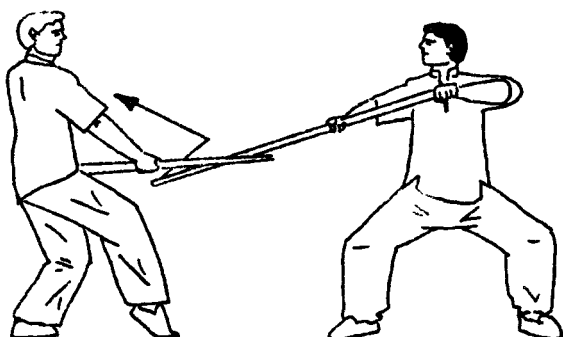


86

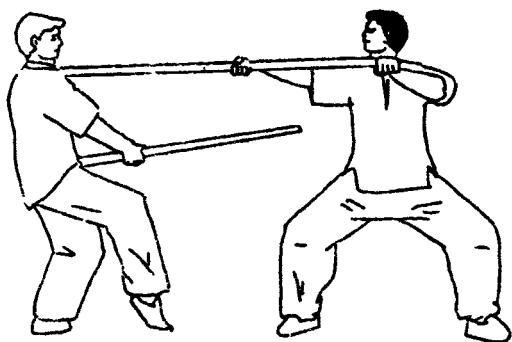
ваются в основной защитной позиции и соприкасаются друг с другом (рис. 86). Правой ногой сделайте шаг вперед, принимая стойку Ма Бу. Одновременно с переходом в стойку Ма Бу нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень. Партнер нейтрализует вашу атаку блокирующим движением Тан Гунь (рис. 87). Не



87



88



89

останавливаясь, выполните движение Джут Гунь, прижимая шест партнера вниз, и моментально нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень (рис. 88, 89).

Глава 3

ТАО «ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ»

Данный комплекс формальных упражнений (Тао) является единственным относящимся к технике владения шестом в стиле Вин Чун. Название Тао можно перевести как «Шест шести с половиной техник».

К изучению комплекса можно приступать лишь после того, как будет освоена вся базовая техника. Практика Тао «Лук Дим Бук Гунь» позволит вам не только отшлифовать основную технику, но также позволит развить силу рук, скорость, координацию, баланс и точность выполняемых технических действий.

Описание ТАО «ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ»

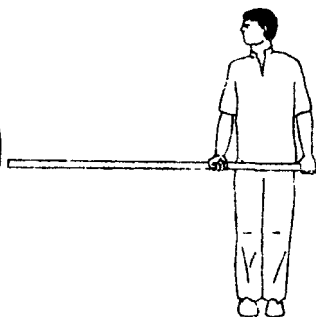
Исходное положение: Примите естественную стойку. Правая рука удерживает шест в вертикальном положении, левая рука согнута в локтевом суставе и прижала к туловищу сбоку (рис. 90). Захватите шест левой рукой. Правой рукой перехватите шест чуть ниже (рис. 91). Переведите шест в горизонтальное положение. Левая рука захватывает шест за один из концов. Шест удерживается в низкой правосторонней позиции (рис. 92). Согните руки в локтевых суставах, поднимая шест в высокую позицию (рис. 93). Опустите-



90



91



92

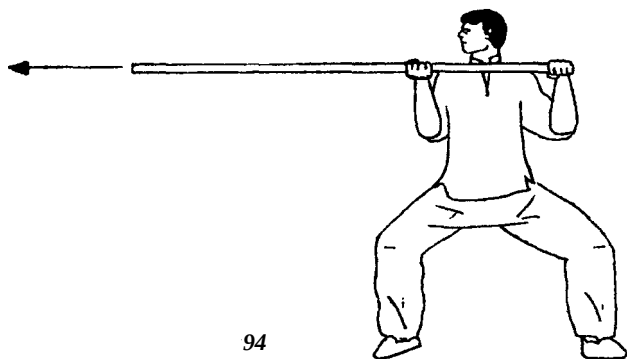
те шест в низкую позицию и снова поднимите его. Данную процедуру повторите еще два раза.

Из положения, изображенного на рис. 93, шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу (рис. 94). Одновременно с при-

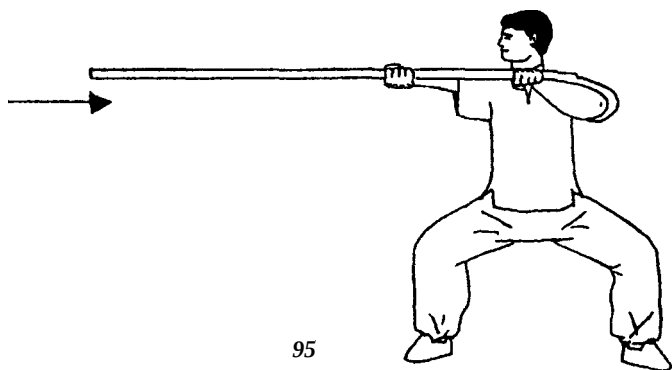
93



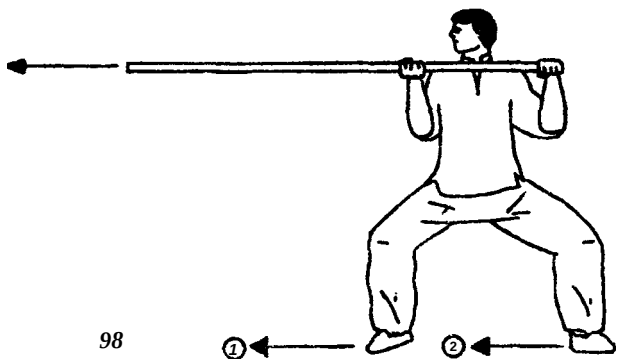
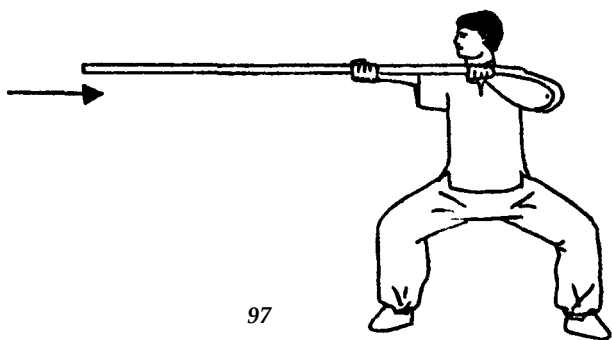
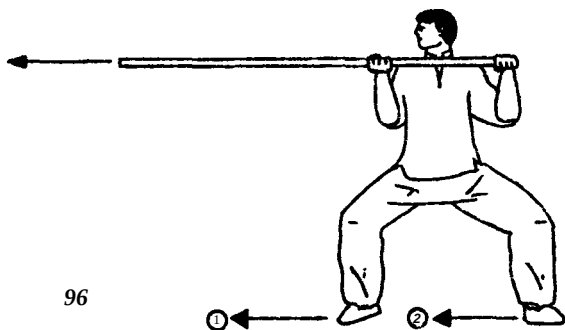
94

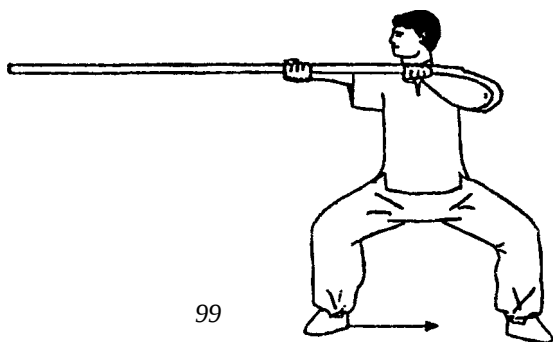


95



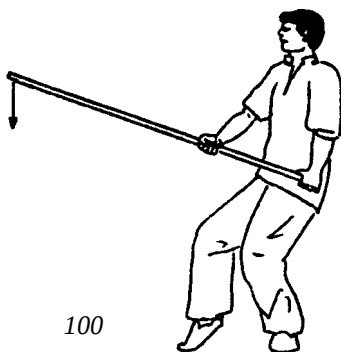
нятием Ма Бу нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень (рис. 95). Верните шест в высокую позицию готовности (рис. 96). Приставным шагом переместитесь вперед в стойке Ма Бу и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 97). Верните шест в высокую позицию готовности (рис. 98). Переместитесь вперед, используя приставной шаг, и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 99).



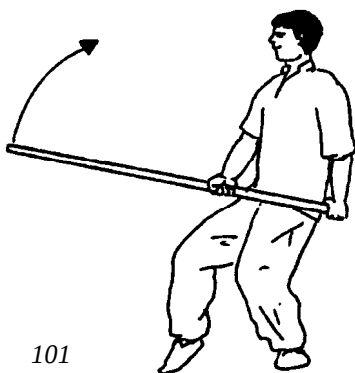


99

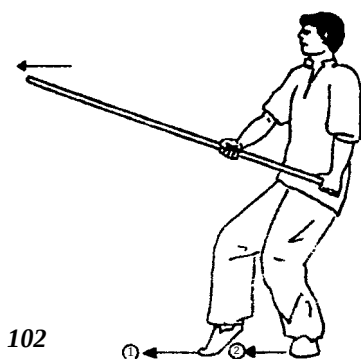
Подтяните правую ногу к левой и примите стойку Сюй Бу. Руки выпрямите и опустите вниз. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 100). Опустите шест вниз резким движением, выполняя блокирующее движение Джут Гунь (рис. 101). Верните шест в предыдущее положение (рис. 102).



100

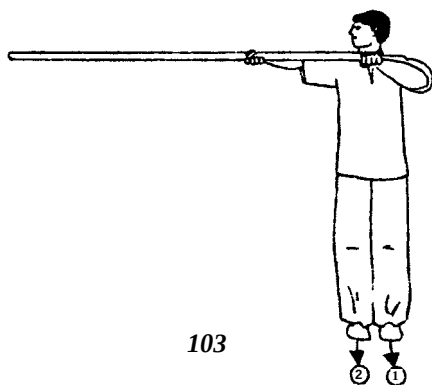


101

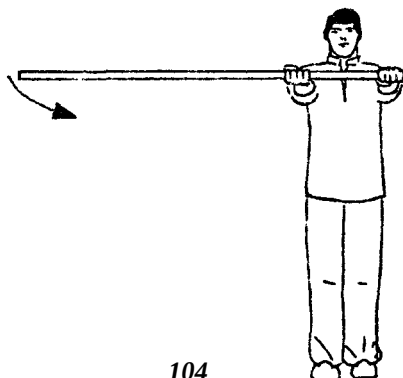


102

Правой ногой сделайте шаг вперед, подтяните к ней левую ногу и одновременно выполните прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 103). Переместитесь на полшага вперед относительно фрон-



103



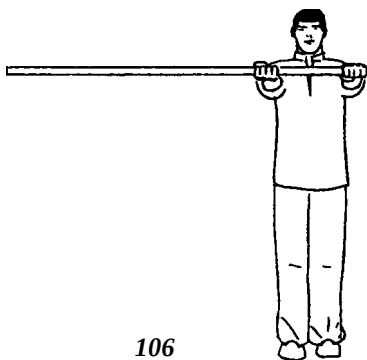
104



105

тальной линии от исходного положения. Выполните удар в горизонтальной плоскости Тарн Гунь, распрямляя руки (рис. 104). Нанесите боковой удар в горизонтальной плоскости (рис. 105). Верните шест в предыдущее положение (рис. 106) и повторите боковой удар в горизонтальной плоскости (рис. 107). Выпрямьте левую руку, воз-

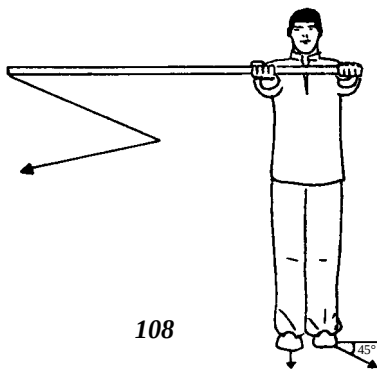
106



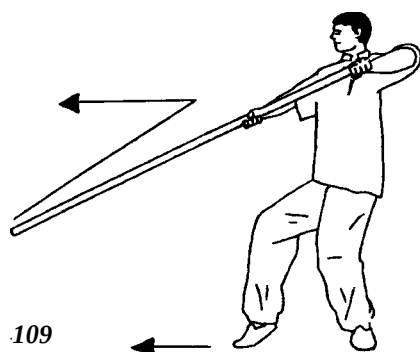
107



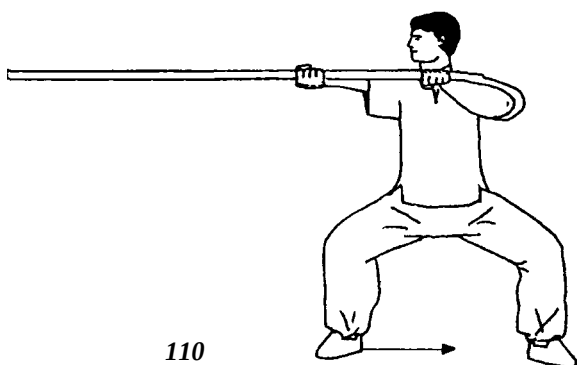
108



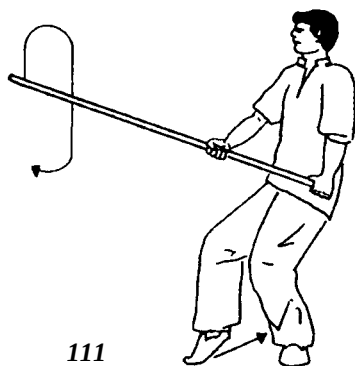
вращая шест в положение с выпрямленными руками (рис. 108). Переместитесь вперед относительно фронтальной линии, принимая стойку Сюй Бу, и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в нижний уровень (рис. 109).



109



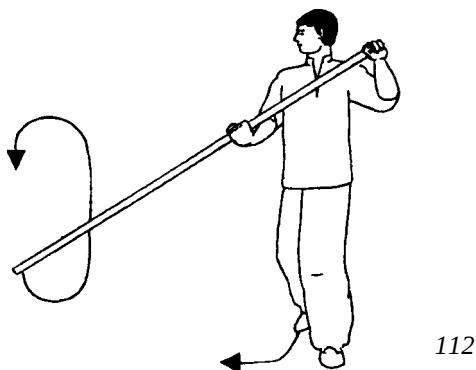
110



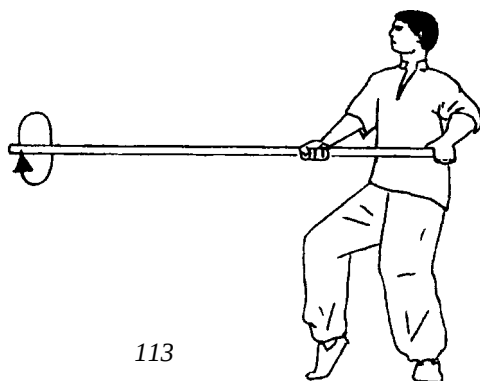
111

Шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу, и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень (рис. 110). Подтяните правую ногу к левой, возвращаясь в стойку Сюй Бу, выпрямите руки и опустите их вниз. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 111).

Переместите правую ногу вправо назад по диагонали, принимая боковую фронтальную стойку. Выполните блокирующее движение Ган Гунь (рис. 112).



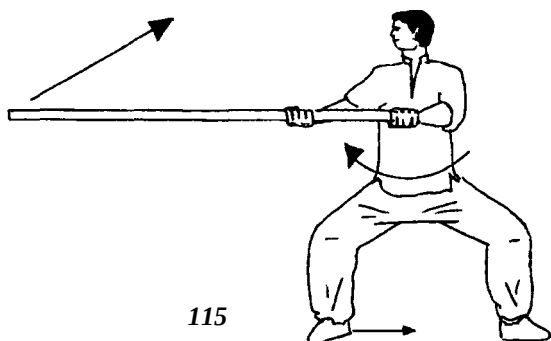
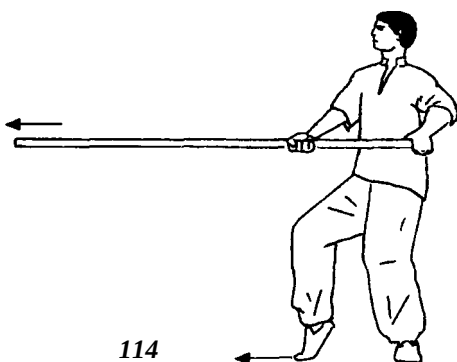
Переместите правую ногу по дугообразной траектории вперед с тем, чтобы принять стойку Сюй Бу. Выполните блокирующее движение Фок Гунь. После выполнения блокирующего движения шест должен удерживаться в горизонтальной плоскости (рис. 113). Не из-



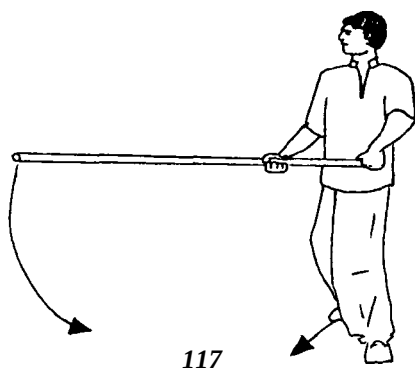
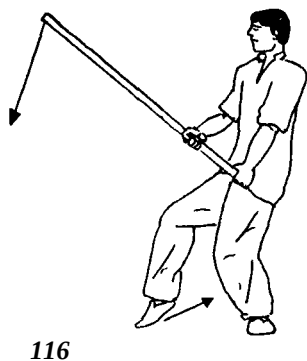
меняя стойки, выполните шестом круговое вращение по часовой стрелке (рис. 114).

Шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу, и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь на среднем уровне (рис.

115). Вернитесь в стойку Сюй Бу и выполните блокирующее движение Тан Гунь. (рис. 116).

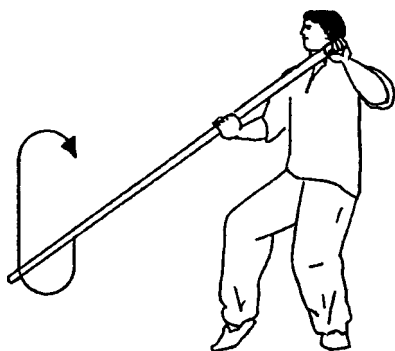


Переместите правую ногу вправо назад по диагонали, принимая боковую фронтальную стойку. Нанесите нисходящий удар в средний уровень (рис. 117).

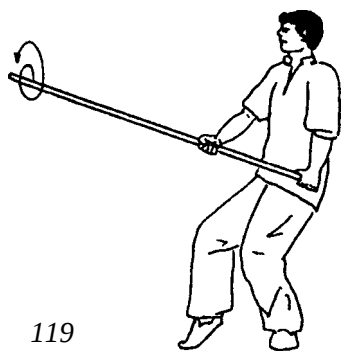


Вернитесь в стойку Сюй Бу, делая шаг правой ногой вперед. Выполните блокирующее движение Бон Гунь (рис. 118). Не меняя стойку, поднимите шест по дугообразной траектории вверх и выполните небольшое круговое вращение против часовой стрелки (рис. 119, 120).

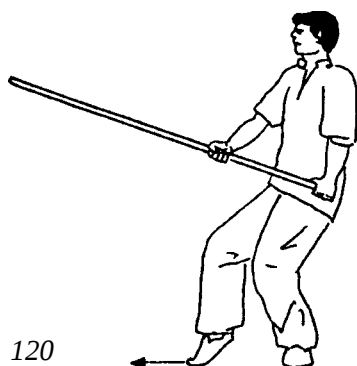
118



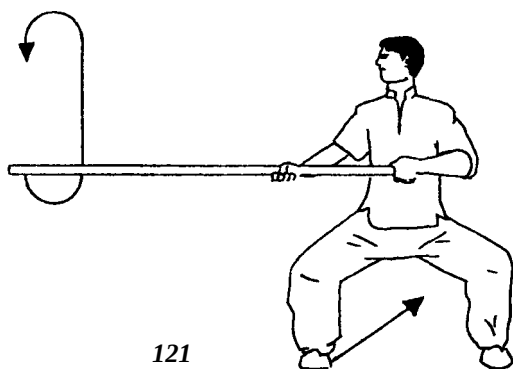
119



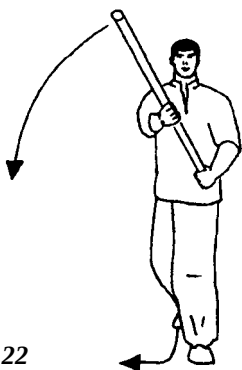
120



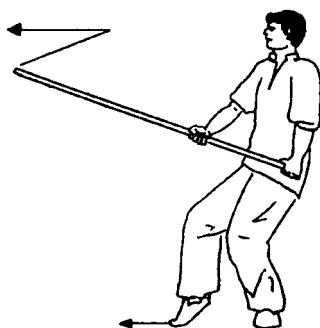
Шагните правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу. Нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь на среднем уровне (рис. 121).



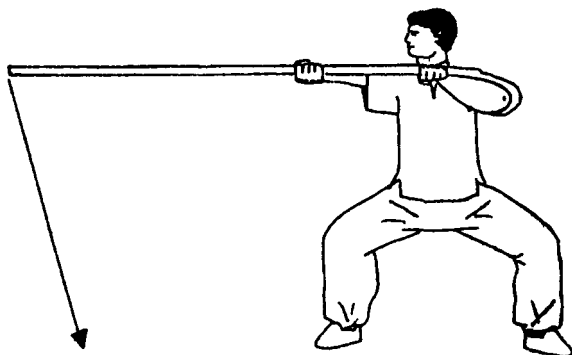
121



122



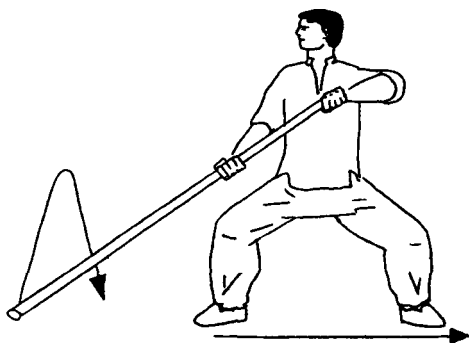
123



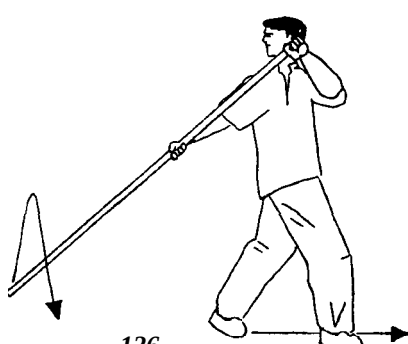
124

Переместите правую ногу вправо-назад, принимая боковую фронтальную стойку. Выполните блокирующее движение Джан Гунь (рис. 122). Вернитесь в стойку Сюй Бу, нанесите нисходящий удар (рис. 123). Выполните прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень, принимая стойку Ма Бу (рис. 124).

125



126



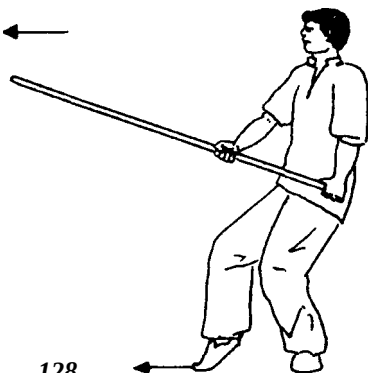
127



Не изменяя стойку, опустите шест вниз, выполняя блокирующее движение Джут Гунь. Шест с силой ударяется о землю (рис. 125). Переместите правую ногу за левую, выполняя нисходящий удар (рис. 126). Переместите левую ногу за правую, принимая стойку Гун Бу и выполните нисходящий удар (рис. 127).

Развернитесь корпусом на 180°, примите стойку Сюй Бу и поднимите шест вверх так, чтобы

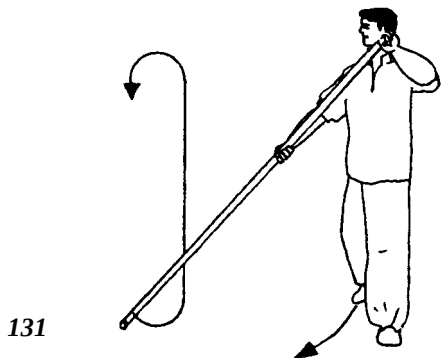
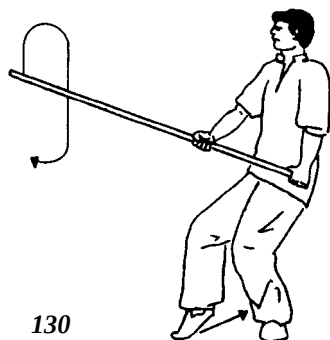
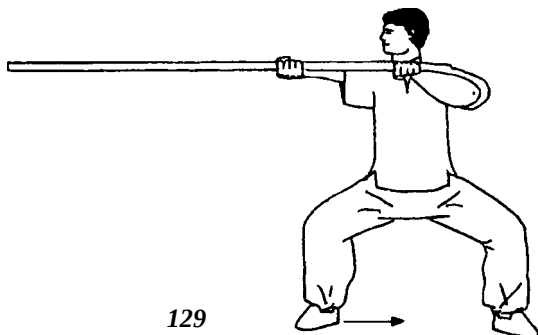
128



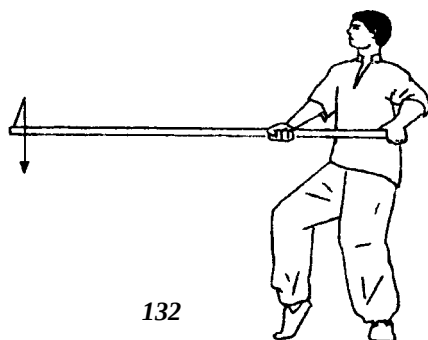
он расположился в основной защитной позиции (рис. 128).

С шагом вперед правой ногой примите стойку Ма Бу. Нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень (рис. 129).

Подтяните правую ногу к левой, принимая стойку Сюй Бу. Опустите руки вниз. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 130). Переместите правую ногу вправо-назад и примите

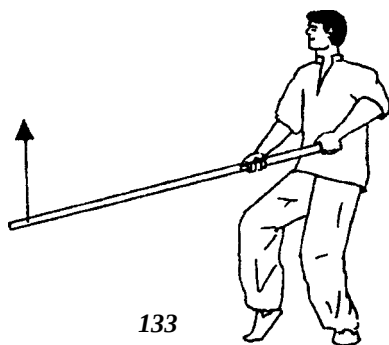


боковую фронтальную стойку. Выполните блокирующее движение Тан Гунь (рис. 131). Переместитесь в стойку Сюй Бу, выполняя движение Фок Гунь (рис. 132). С этого момента перемещения выполняются в направлении под 45° влево по отношению к первоначальной линии перемещений (см. рис. 163).

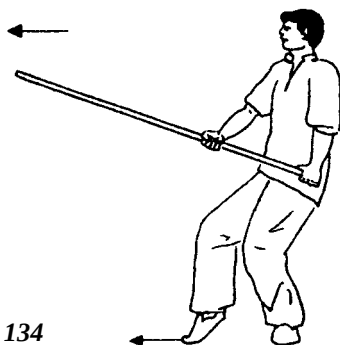


132

Не меняя стойку, поднимите шест немного вверх и затем резко опустите вниз (рис. 133). Поднимите шест вверх (рис. 134).

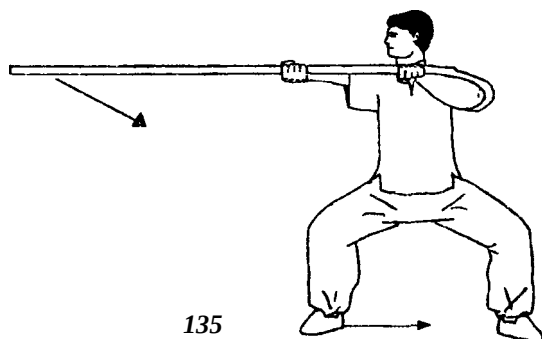


133



134

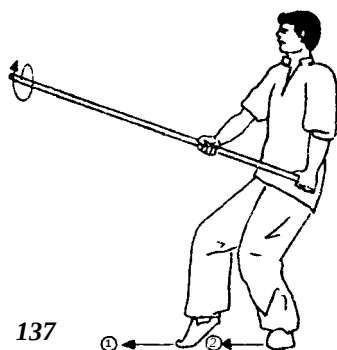
Сделайте шаг правой ногой вперед, принимая стойку Ма Бу. Нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 135). Вернитесь в предыдущее положение (рис. 136). Переместитесь вперед, используя приставной шаг. Выполните перемещение два раза. При этом совершайте круговые вращения шестом по часовой стрелке (рис. 137, 138).



135

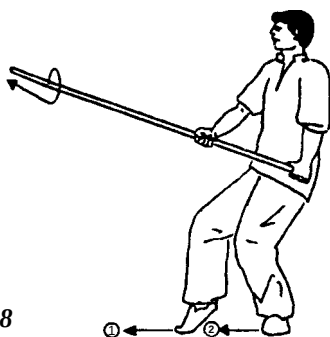


136



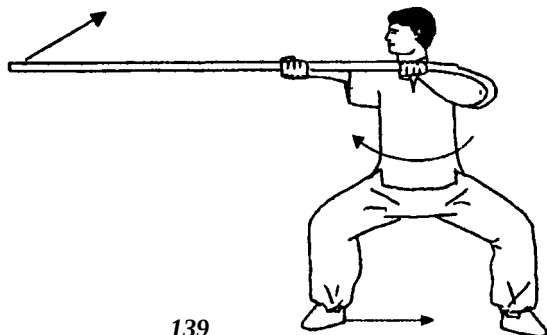
137

138

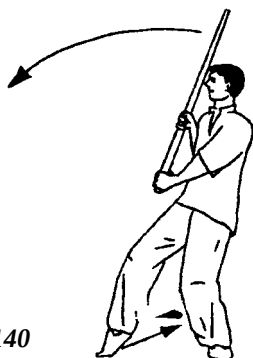


Делая очередной шаг правой ногой, примите стойку Ма Бу и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень (рис. 139). Переходя в стойку Сюй Бу, выполните блокирующее движение Тан Гунь (рис. 140). Переместите правую ногу вправо-назад, принимая боковую фронтальную стойку. Нанесите круговой нисходящий удар в средний уровень (рис. 141). Вернитесь в стойку

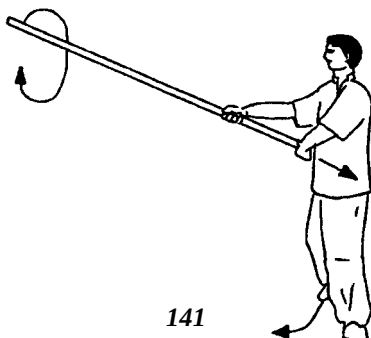
139



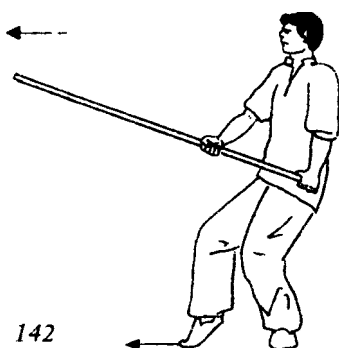
140



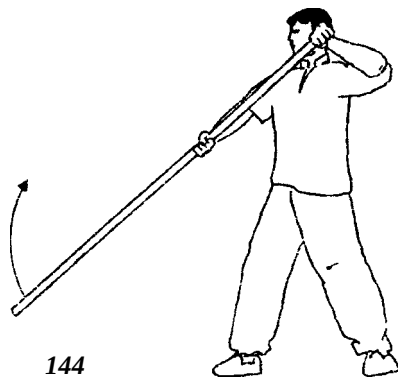
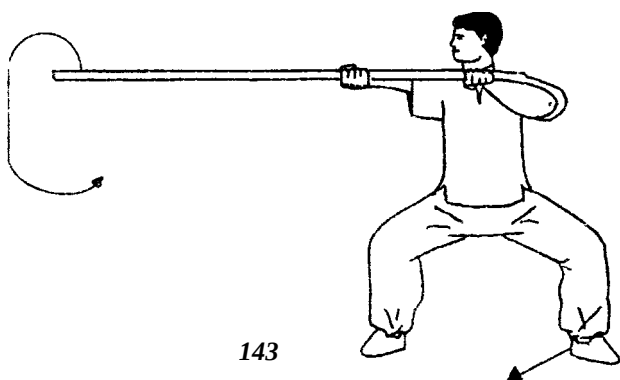
141



Кошки. Выполните шестом круговое вращение по часовой стрелке (рис. 142).



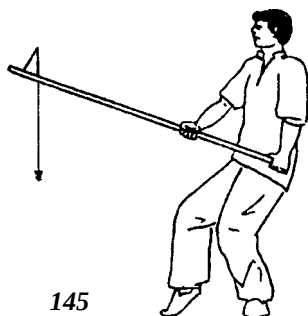
Шагните правой ногой вперед, примите стойку Ма Бу и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 143).



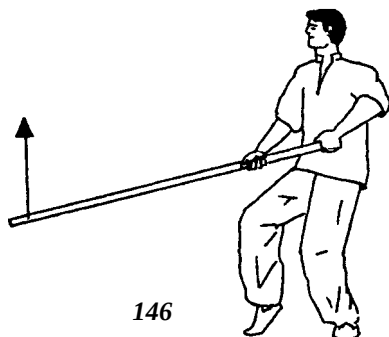
Шагните левой ногой влево и, развернув тело немного вправо, примите переднюю стойку Джор Ма Бу. Далее перемещения совершаются в направлении под 90° к линии предыдущих перемещений.

Принимая стойку Сюй Бу, поднимите шест вверх (рис. 145). Не меняя стойку, выполните блокирующее движение Джут Гунь (рис. 146).

145

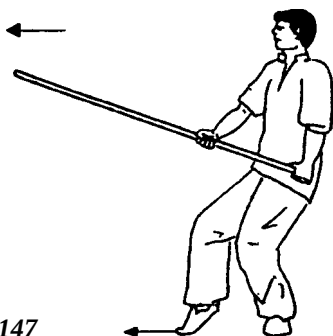


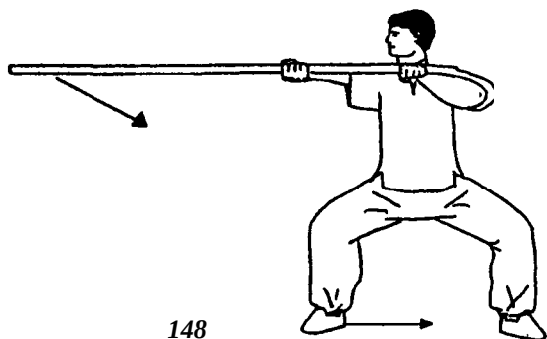
146



Поднимите шест вверх (рис. 147). Делая шаг вперед правой ногой, примите стойку Ма Бу. Нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в средний уровень (рис. 148).

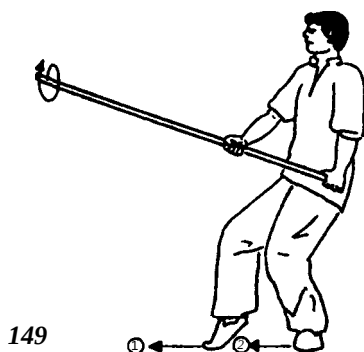
147



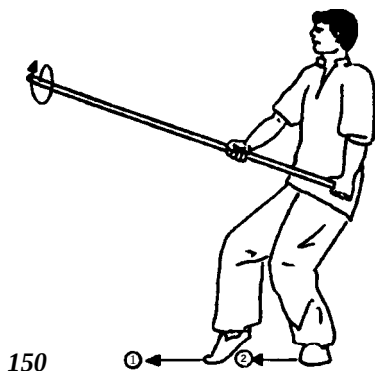


148

Переместитесь в стойку Сюй Бу. Шест удерживается в основной защитной позиции (рис. 149). Выполните перемещение вперед, используя приставной шаг. Перемещение выполняется два раза. При движении вперед выполните круговые вращения шестом по ча-

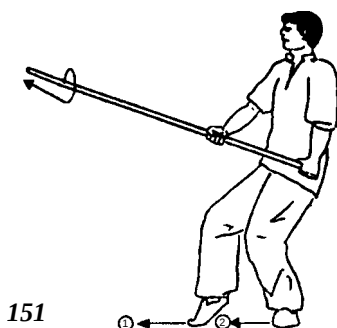


149



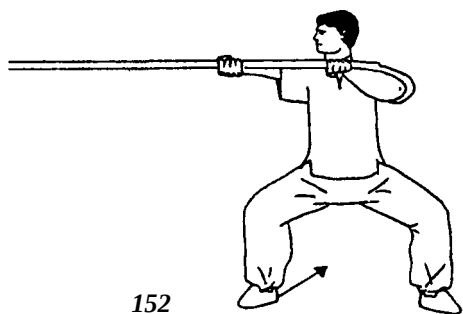
150

совой стрелке (рис. 150, 151). Выполняя очередное перемещение вперед, примите стойку Ма Бу и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 152).

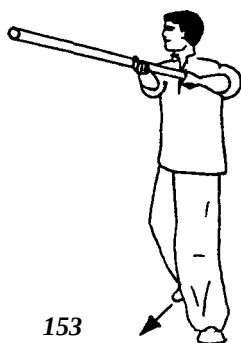


151

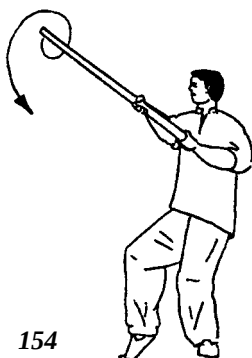
Шагните правой ногой вправо, принимая боковую фронтальную стойку. Нанесите круговой удар в горизонтальной плоскости на верхнем уровне (рис. 153).



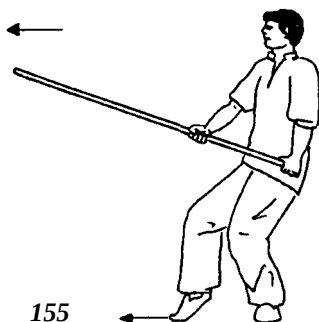
152



153



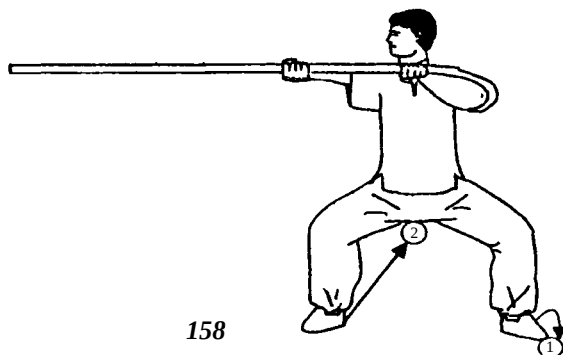
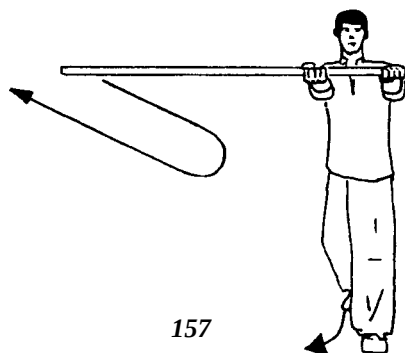
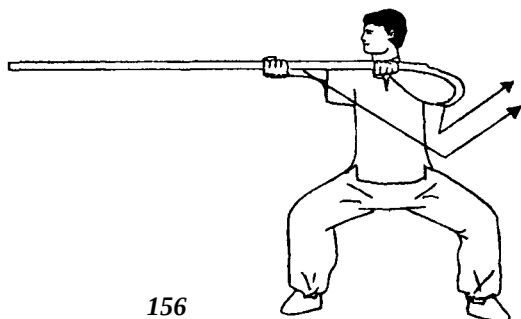
154



155

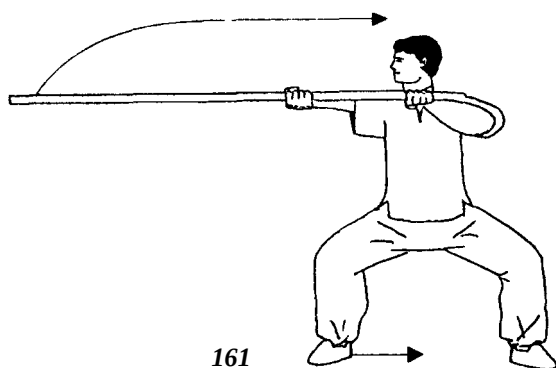
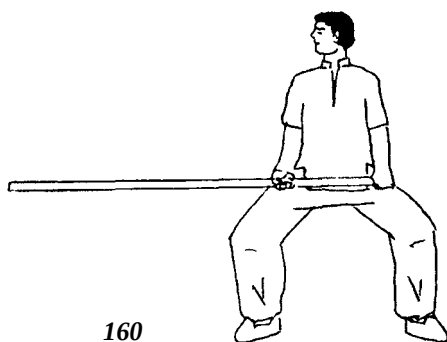
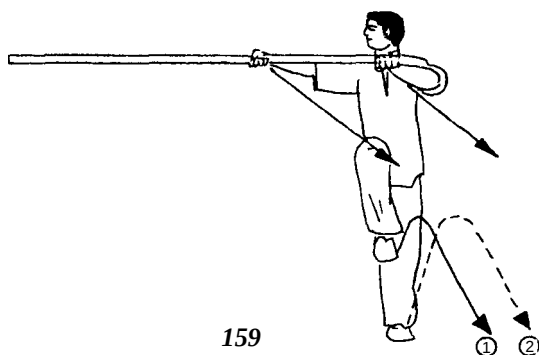
Переместите правую ногу вперед, принимая стойку Сюй Бу. Выполните блокирующее движение Тан Гунь (рис. 154).

Не меняя стойку, выполните круговое вращение шестом против часовой стрелки (рис. 155). Шагните правой ногой вперед, примите стойку Ма Бу и нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 156). Развернитесь на 180° влево, нанося удар Тарн Гунь в горизонтальной плоскости (рис. 157).

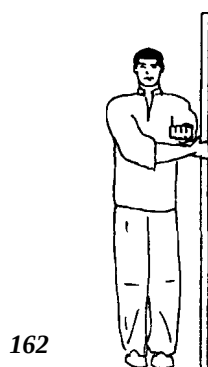


Переместите правую ногу по дуге вперед и примите стойку Ма Бу. Нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь в верхний уровень (рис. 158).

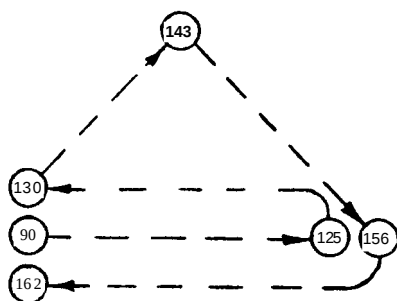
Переместитесь назад, используя переднескрестный шаг. Перемещение необходимо совершить прыжком (рис. 159, 160). Нанесите прямой протыкающий удар Бил Гунь (рис. 161). Подтяните правую



ногу к левой, принимая исходное положение (рис. 162).



На этом комплекс «ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ» завершен. Схема перемещений изображена на рисунке 163.



163

Дудукчан И., Федоренко А.
ВИН ЧУН КУНГ ФУ. Энциклопедия
Книга 5. Техника шеста
«ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ»

Сдано в набор 25.12.95 г. Подписано в печать 10.01.96 г.
Формат 60 x 84/16. Бумажно-журнальная. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,8. Тираж 900 экз.

Краснокутская городская типография,
г. Краснокутск, ул. Мира, 2.